

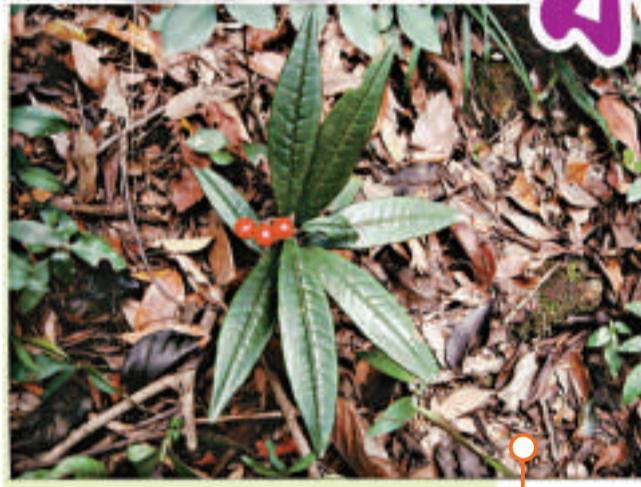
紫羅蘭山位於香港島東南部，沿紫羅蘭山徑可飽覽附近淺水灣及對面孖崗山的景致。蔚藍的天空和遠無邊際的海岸線融和，卻與山巒起伏的青翠密林互相呼應，在熱氣蒸騰的六月天，從車水馬龍的城市跳出來，這裡或可給你一種久違了的清新自然。

從灣仔皇后大道中乘坐6號巴士至黃泥涌水塘公園站下車，再沿油站旁的樓梯拾級而上，經過大潭水塘道，由斜坡向上走一段路即可抵達黃泥涌水塘公園。平靜的水塘，原來樂趣真不少呢！

陽光之下，烏龜成群結隊地出動，懶洋洋的躺在塘邊的大石上，享受着夏日的無拘無束；有些耐受不住酷熱天氣的小龜卻逃到水裡去，悠揚地消暑暢泳。正在細味生活的又豈止是烏龜呢？有閒情逸致的話，不妨租來一葉小艇，泛舟於湖光山色之中，共聚天倫。

漫步紫羅蘭山徑 藥草爭艷

送幽香



▲小羅傘結果時的小羅傘，以根、葉為藥用部分



▲華南雲實根部有清熱利尿作用

▼車輪梅春季開遍山野，故又名「春花」



進入山路後路徑迂迴，又多沙泥碎石，因此在觀賞植物之餘，須小心行走，慎防意外。走約大概兩小時後會到達一段像觀景台一樣的棧道，一邊是山，另一邊便是崖，幸好有扶手鐵欄為遊人設下一道安全防線，讓我們可以放心地倚山博覽腳下的大地風情。停步細察，我們不難發現其他較常見的植物，例如：

小羅傘 (Ardisia punctata)，紫金牛科紫金牛屬常綠矮小直立灌木，高約1米，葉互生，革質，矩圓狀狹橢圓形，7至16厘米，邊全緣（或近波狀），沿葉邊有腺點，花色白，傘形花序，花期6至9月。藥用根、葉，有活血散瘀、祛風濕、消腫止痛之效，主治咽喉腫痛、跌打損傷及婦科疾患如月經不調、痛經、經閉等。

華南雲實 (Caesalpinia nuga)，豆科雲實屬之藤本，莖有倒勾刺，嫩莖披紅棕色絨毛，二回羽狀複葉，葉革質，長橢圓形，葉尖鈍，花色黃，圓錐花序，花萼闊，呈倒圓錐形，花期3至4月。藥用根部，味甘淡，性微寒，能清熱利尿，祛風濕，對於尿頻尿急、排尿灼熱疼痛，即屬中醫「熱淋」範疇的尿路感染、或風濕痹症等有效。

車輪梅 (Rhaphiolepis indica)，為薔薇科車輪梅屬之常綠直立灌木。葉互生，革質，可呈卵形、矩圓形或披針形，葉基狹而成一短柄，葉邊有小鋸齒，花色白至粉紅，呈稠密的圓錐花序，藥用根、葉，味微苦、性涼，可外用或內服以消腫解毒，治療跌打損傷、關節炎等。

烈日當頭，當我們正要忍受着熾熱驕陽之際，卻又不禁率先讚嘆艷陽所及之處盡是一片明媚！雖已汗流浹背，卻不願走進林蔭之中避暑，反而陶醉在群山環抱的畫面當中，望着泛起片片鱗光的海面，感受着詩一般的情懷；再細看淺水灣泳灘上的遊客在淺灘上耍樂，即使遠在山徑上，你彷彿也能嗅得到海水的味道、聽得到兒童的歡笑……

雖正值炎夏，但此路段老少咸宜，適合家庭遊樂。當然，必須時刻留意遠足安全，如做好防曬及帶備充足食水等，切勿掉以輕心。

離開時可沿大潭篤水塘方向下山至紫岡橋邊，不過橋，再沿赤柱引水道右側的小徑下行出南灣道，不遠處有巴士站，即可乘車返家。



▲小花鳶尾多生於山野潮濕草叢，又稱「野蘭花」

►石上的烏龜正在享受日光浴

►闔家泛舟聚天倫
►與巨石崖擦身而過



牡丹

牡丹為芍藥科落葉亞灌木。學名為 *Paeonia suffruticosa* An. dr.。英文名為 Subshrubby Peony、Tree Peony。花的顏色有白、黃、粉、紅、紫紅、紫、墨紫（黑）、雪青（粉藍）、綠、複色十大色系。花期4-5月。

牡丹自古以來皆用其根皮入藥，名曰「牡丹皮」。牡丹皮善清血，退虛熱，而又活血，因而有涼血散瘀的功效，使血流暢而不留瘀，血熱清而不妄行。現代用於高血壓及動脈硬化等病症。實驗研究表明，牡丹皮的主要藥理作用較為廣泛。例如：對動脈粥樣硬化有抵抗作用、降血壓作用、心肌細胞保護作用、對局部的微循環加快作用、降血糖作用、鎮靜催眠作用、對腦組織的保護作用、保肝作用、利尿作用、保護免疫系統、抗炎消炎作用等等。牡丹精油用作香薰治療，亦有鎮痛、活血、改善虛汗和經痛等症狀的功效。

清熱涼血 活血散瘀

中醫認為：牡丹皮味苦、辛，性微寒。歸心、肝、腎經。具有清熱涼血，活血散瘀的功效。主治斑疹吐衄、血熱經閉、癥瘕、癰腫瘡毒、損傷瘀血、陰虛發熱等病症。

牡丹花味苦而淡，性平。具有調經活血的功效。適用於婦女月經不調、經行腹痛等病症。血虛有寒，月經過多及孕婦不宜用。

牡丹在中國人民心目中，影響最深遠，地位最尊貴。長期以來被人們當作富貴吉祥、繁榮興旺的象徵。早在唐朝，牡丹就被譽為「花王」，艷壓群芳。她之所以被定為中國的國花，不僅僅因為她花大色艷、芳香濃郁，更多的是她特有的大家風範，令人肅然起敬。牡丹是女性氣質美的楷模。難怪牡丹的花語是「富貴」、「圓滿」、「濃情」。



滿園春色沁凝香，
桃李櫻梨枉盛妝。
閱盡人間千百態，
敢與群芳競花王。



►遠眺淺水灣，風光盡入眼簾

▼倚山而立的小觀景台



繞過水塘主壩，紫羅蘭山徑的入口就在後方，沿小路一直往前走，很快便可見到指示着「紫羅蘭山徑」的路標，即是往淺水灣方向繼續前進。新鋪砌的山徑路面平坦，很適合扶老攜幼同行；路也不算狹窄，但在陡峭的巨石岩壁旁邊走過，或者可以窺探冒險家遊繩登峰的精神！漫步山徑，欣賞着早已換上夏季新裝爭艷的草木，你會發現像開花結果一樣美好的事情原來就在自己身邊。

桔梗 (Platycodon grandiflorum)，桔梗科桔梗屬的多年生草本，高40至120厘米，葉片在莖下部三枚輪生或對生，莖上部互生，邊緣有鋸齒，花呈潤鐘形，色紫藍，花期8月。藥用根部，全年可採。桔梗味辛、苦，性平，由於有宣肺利咽、祛痰排膿的功效，故為感冒咳嗽、咯痰不爽、咽喉腫痛、肺膿瘍等的常用中藥。

►感冒咳嗽時的處方常用藥，圖為桔梗的花

百合 (Lilium brownii)，百合科多年生草本，高約1米，莖直立，無分枝，常有褐紫色斑點。葉散生，呈倒披針形，長7-10厘米，全緣。花約1-4朵，呈喇叭形，多為白色，背面帶紫褐色。藥用鱗莖，有潤肺止咳、寧心安神之效，主治肺結核咳嗽、痰中帶血、神經衰弱、虛煩等。

▼毛葉芋蘭藥用莖塊，能清熱解毒、潤肺止咳、止血



▲百合鱗莖部分入藥，有止咳安神之效

毛葉芋蘭 (Nervilia plicata)，廣西稱紅毛天葵，四川名青天葵，為菊科芋蘭屬多年生細小草本。塊莖圓球形，直徑約1厘米，先花後葉，葉心狀卵圓形，兩面均有毛，葉面有皺褶狀隆起的粗脈。花兩朵，較大，萼片長2-2.5厘米，花倒置，唇瓣位於下方，呈白色或淡紅色，具紫色脈。藥用莖塊、全草，味澀、微苦、性涼，功能清熱解毒、潤肺止咳、止血，用於肝炎、咳嗽痰喘、吐血、崩漏。每用3錢。本品與青天葵（毛唇芋蘭）形態相似，唯青天葵（*N. fordiai*）葉兩面均無毛，唇瓣內被密集的長柔毛。兩者功效近似。

小花鳶尾 (Iris speculatrix Hance)，為鳶尾科鳶尾屬的多年生草本，葉基生，雙互對疊，排成二列，紙質，條形或劍形，扁平，長15-70厘米，葉基鞘狀抱莖，灰綠色，縱脈3-5條，明顯隆起。花莖直立，具莖生葉1-3片，花2-3朵，淡藍或藍紫色，苞片2-3枚，綠色，草質，花被管明顯，裂片6，深紫色紋及雞冠狀物。花期4-5月。

以上四種草藥均為受保護的珍貴植物，故此在欣賞之餘，我們必須愛護大自然，不要採摘。

編者按：相傳古代神農氏嘗百草，因而得藥，成為中藥本草之鼻祖。草藥千百年來成為中國民間生活和生命的一部分，被用作治病和養生。今亦有現代神農氏樂於攀山覓藥，在本地一群中醫藥專家的努力推動下，嶺南草藥文化在香港發展蓬勃，行山認藥更成為港人假日的熱門健康節目——《走進芳草地》專欄應運而生，歡迎草藥專家、學者、愛好者一起參與，共建園地。

人間菩薩

冷

漠的社會，其實也有溫暖的一面，前兩天回台，欲前往機場快線站時，時值上班時間，很多人分別在一條路上等待計程車。有兩位分別站在前方不遠處，來來往往的車輛雖頻密，即使有計程車，也都有載客。約莫過了十分鐘，內心已經開始慌亂之感，心想，即使有車子，也要等到第三輛才能載到我……，但飛機不容許我這樣空空。

或許這樣的心念讓前方不遠處的男衆有所感受，他自動掉頭到對面街口；我這邊同時也來了一輛空車帶走了前方的女士，才見到有些曙光，卻又很快的來了幾個等車的人站在我的前面。

就在打算掉頭回去自己開車時，來了一輛空車，前方的女士遠遠的看到我提着皮箱，好意的問我是否到機場站並招呼我同車前行，原來她的方向一樣，因此大家共同分享了繁忙交通時的交通工具，更順利的達到各自的方向。

自利利他就是人間菩薩行，一般人可能認為，做一個人間菩薩不容易的事，但如前面分享車子之例，只要你願意多點關懷，都是很容易觀察到的，只是有多少時候，我們願意共享擁有的現狀。

在我們的人生路途，很多時候其實可以做到順手之勞，這個順手，不但沒有礙到我們預定前往的目標，卻能讓我們與大眾結善緣，這份善緣，卻影響了自己的現在與未來，朝向

良善的方向前進。

佛教所倡導的菩薩行，就是了解到生命苦空無常，願意發起菩提心，上求佛道、下化衆生，肯發心利益大眾的心念，就是人間菩薩行。這樣的行為，其實在人群中就能做到，像到學校裡協助學童過馬路，或到醫院幫助老年病患掛號，或為弱勢群體帶來關懷，這些起心動念，除了讓自己的能力有所展現，更進一步提升生命的價值，為社會帶來愛與希望。

一般人在面對苦難或遇到無力解決的問題時，總是在遭遇到佛門祈求菩薩的加被，當然菩薩能夠協助困者安定心念，但如果我們在能力範圍內，願意伸出雙手幫助對方解決困境，你就是一位人間菩薩，又何須等像上述的菩薩出現呢？就如去年512四川大地震時，多少的義工與物資湧入災區，讓苦難的人群帶來光明與希望，這種安定人心的過程中，無論是實質上物資的補給，又或者是無形中帶來的關懷，都能在苦難中讓人生起求生的意志，為社會帶來希望與光明。

星雲大師會說道：「只要真正有益於大眾的事情，無論大小鉅細，都應該當成是義不容辭的工作，捨我其誰。」如果大家都有這樣的共識，社會和諧，指日可待。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

