

真佛宗 大馬各道場。法務、活動報導。

馬來西亞真佛宗吉隆坡【寶幢同修會】於2016年3月21日至23日，榮幸邀請來自印尼的釋蓮飛金剛上師蒞臨寶幢同修會開示讲解《真佛寶忏》並於第三天帶領同修禮拜《東岳大帝解怨謝罪法忏》及帶領同門善信點燈繞佛。

聖尊蓮生活佛開示：佛法中的「忏悔」（忏悔）是非常重要的。佛法中有礼忏之仪轨，这就是「忏法」。

「真佛宝忏」即是依莲生活佛「心光发露」、「心领神会」的「真佛经」清静三业的忏法。

「真佛经」是大智大慧的，也就是般若。这般若，是深入如大海，广大如虚空，也是没有边际的，凡是真正的佛，真正的智慧，均是无量无边的。这「真佛经」有芳香之味，完全是德性圆满的，是庄严了西方真佛的，一切具足的。故「真佛经」若深入者，即可得「智慧如海」。

3月23日上午，释莲飞上师、旺义助教与宝幢同修会理事同门，将于3月12日及13日所启建「地藏宝忏祈福超度法会」及「南摩黄财神祈福超度护摩法会」的白米、乾粮等食品，捐赠予马来西亚弱势机构 (Stepping Stones Living Centre)，做为结缘爱心物资，给予援助及关怀。

上师还向有关单位负责人了解孩子们的生活状况并参观他们的居住环境，及与孩子们交流互动给予关怀。活动结



拜懺中

同門善信點燈繞佛

束前，上师、助教、同门与受益机构负责人及孩子们合照留影。

众等深深感恩根本传承上师圣尊莲生活佛的加持、感恩诸佛菩萨、龙天护法的护佑，让一连三天的法务皆吉祥如意圆满。

嘴。咕噜。莲生悉地。叶。



上師、理事同門與馬來西亞弱勢機構 (Stepping Stones Living Centre) 的合影

2016 恭賀蓮生活佛盧勝彥法王七秩晉二佛誕

2016年6月22日（農曆5月18日）為《真佛宗》創辦人根本傳承上師聖尊蓮生活佛盧勝彥法王七秩晉二佛誕日，欣逢此72聖壽佳期，我輩弟子應伏以恭敬、感恩之心，伏惟聖尊佛德，共同讚歎與祝福，以表祝壽之誠。

聖尊甘露法雨遍施十方，佛光照護群生，顯赫無窮，其德值千古未有之！

逢此聖尊72佛誕之際，希冀我輩弟子感念佛恩，謹獻片語隻辭，以最誠摯的心，恭祝蓮生活佛體體安康、長壽自在、大轉法輪、不入涅槃！

大馬真佛報敬邀所有真佛道場、真佛行者，踴躍刊登佛誕賀詞，共同向師佛表達最誠摯的祝福。

刊登報名截止日期：5月30日

佛誕賀詞將刊登於真佛報大馬增版1112期

道場/商家/姓名：(中)
 (英)
 聯絡電話：.....
 傳真號碼：.....
 負責人：.....
 職稱：.....

道場/商家/個人簽名及蓋章

日期

* 請將存款收據及表格傳真/電郵/郵寄予馬密總
 * 支票、匯票或Wang Pos抬頭：
 P.A.B.T. Chen Foh Chong Malaysia
 銀行：Maybank 賬號 - 512101604748
 Public Bank 賬號 - 3125842930

賀詞廣告贊助費

版位聯名	全彩版	黑白版
全版	RM2000	RM800
全版 (2道場聯名)	RM1000	RM400
全版 (4道場聯名)	RM500	RM200
全版 (8道場聯名)	RM250	RM100



一心祈請根本傳承上師蓮生法王傳承大加持 力轉 第三度 六地藏菩薩光明法輪

馬來西亞真佛宗檳島安住同修會之大極樂雷藏寺籌委會 啟建七壇

丙申年 清明節

南摩六地藏 (藏密式) 超度 祈福 護摩大法會

2016年5月09日 - 15日 地點: 《銀禧老人院禮堂》 (Silver Jubilee Home, Jalan Sungai Dua, 17000, PG)

法緣殊勝

檳島大極樂雷藏寺籌委會很榮幸的
邀請 釋蓮火金剛上師 蒞臨主壇
釋蓮世及蓮主金剛上師
眾法師 講師 助教 護壇



釋蓮火金剛上師

釋蓮世金剛上師

蓮主金剛上師

法會現場, 將設立『三千佛光明曼陀羅壇城』, 法會7天將由 蓮火 蓮世 蓮主
三位金剛上師代領大眾繞禮『三千佛光明曼陀羅壇城』, 頂禮【六地藏王菩薩】與
【十殿閻王】懺悔壇, 虔心懺悔, 不但能為自己及陽世的親眷懺悔消業; 也能為自己的祖先、
冤親債主、纏身靈、水子靈求懺悔, 令他們解脫三惡道之苦, 早日超度升天

7天法會, 有特設 (六地藏法會解怨功德主):

- A 法會主祈 7壇法會, 7個大祈福令牌, 7個超度大令牌, 7份生祈人疏文, 7根曼陀木, 7份資糧袋, 獻哈達。
- B 吉祥功德主 7壇法會, 7個祈福令牌, 7個超度令牌, 7份真佛紙金。
- C 祈福金龍香 每壇4根金龍香, 1份祈福疏文。
- D 祈福紅龍香 7壇法會, 7根小龍香 (每壇1根)。
- E 延命祈福光明燈 一盞燈點7天7夜。
- F 資糧袋
- G 隨緣報名

(注: 不管是法會主祈, 或吉祥功德主, 或隨緣報名, 都需要填寫7份表格, 或填寫一份, 后拿去複印6份, 方不遺漏7壇法會主尊的加持)

2016年5月 南摩六地藏 (藏密式) 護摩大法會 時間:

日期	時間	壇城	內容
5月09日 (星期一)	晚上8:00pm (第一壇)	南無金剛勝地藏救度地獄道	(為參加報名眾解地獄道冤結) 《賜地藏菩薩杖除障灌頂》
5月10日 (星期二)	晚上8:00pm (第二壇)	南無金剛寶地藏救度餓鬼道	(為參加報名眾解餓鬼道冤結) 《賜地藏菩薩甘露息災灌頂》
5月11日 (星期三)	晚上8:00pm (第三壇)	南無金剛惡地藏救度畜生道	(為參加報名眾解畜生道冤結) 《賜地藏菩薩法輪智慧灌頂》
5月12日 (星期四)	晚上8:00pm (第四壇)	南無放光王地藏救度人道	(為參加報名眾解人道冤結) 《賜地藏菩薩摩尼珠光明灌頂》
5月13日 (星期五)	晚上8:00pm (第五壇)	南無金剛幢地藏救度阿修羅道	(為參加報名眾解阿修羅道冤結) 《賜地藏菩薩七星轉破魔灌頂》
5月14日 (星期六)	晚上8:00pm (第六壇)	南無頂天寶地藏救度天道	(為參加報名眾解天道冤結) 《賜地藏菩薩如意輪灌頂》
5月15日 (星期日)	下午2:00pm (圓滿壇)	南無大願六地藏菩薩圓滿總壇城	(為參加報名眾解六道冤結) 《賜地藏菩薩滿願灌頂》
2016年 5月09日-14日	早上10am - 4pm	釋蓮火金剛上師慈悲為大眾提供問事服務	5月5日前 須完成預約報名, 額滿即止。 預約電話 012-482 9388 亞友助教
2016年 5月09日-14日	上午10am起	釋蓮世金剛上師慈悲為大眾提供賜宅堪輿服務	

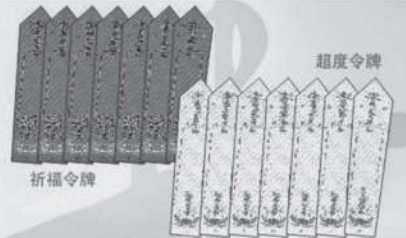


六地藏法會的殊勝祈福增益消災解厄超度大圓滿資糧袋-里面包含:

- 【真實佛法息災賜福經燙金蓮花】~利益功德「人、法、喻, 如是之人祿位最尊、獲福無量」
- 【高王觀世音真經元寶】~利益功德「消除諸毒害, 能滅生死苦, 消業增益, 積福報資糧, 得富貴吉祥」
- 【佛頂尊勝陀羅尼咒紙】~利益功德「能除滅百千劫中一切罪業, 所生之處常遇諸佛, 乃至獲得無上菩提」
- 【殊勝藥供包】~利益功德「醫治業病煩惱, 拔除惡苦, 少病益壽、歲福延綿」
- 【台灣雷藏寺金母通行十方金紙】~利益功德「聖尊蓮生活佛親賜金母通行十方符令, 十種金紙殊勝大效應」
- 【龍袍】~利益功德「形相端嚴、尊貴自在得勝福報」
- 【香塔】~利益功德「福香戒香, 遍諸方所, 身常香潔, 具大福報」
- 【金錢、銀錢】~利益功德「祈福增益, 累積福報資糧」 這資糧袋是從台灣進口, 里面全部都已經師尊認可及簽名加持。



大圓滿資糧袋



祈福令牌

超度令牌

地藏王菩薩有【大願地藏】之稱, 足見其願力廣大無邊, 因此才有了今天的轉六度地藏法會的殊勝因緣。希望以真實的地藏王菩薩之大願力來加持一切報名與會大眾, 解除自身與六道祖先冤親債主的一切冤結。主壇上師釋蓮火金剛上師強調, 只要在法會現場設置的【六地藏】與【十殿閻王】懺悔殿前, 唸誦懺悔文疏, 唸誦懺悔懺悔, 唸誦懺悔文疏, 祈求【六地藏王菩薩】與【十殿閻王】做主, 真心向我們累世的冤親債主求懺悔過, 就一定能得到【六地藏王菩薩】與【十殿閻王】的加持, 消除過去的種種罪障。許多在懺悔殿前真心發露懺悔的門門及善信大德, 也都真切的感覺到自己的業障障了, 甚至在三惡道中的祖先冤親債主也得到救度。因此在這七天的法會中, 只要您來到法會現場, 繞禮【三千佛光明曼陀羅】, 頂禮【六地藏王菩薩】與【十殿閻王】懺悔壇, 虔心懺悔, 不但能為自己及陽世的親眷懺悔消業; 也能為自己的祖先、冤親債主、纏身靈、水子靈求懺悔, 令他們解脫三惡道之苦, 早日受度昇天。想要解開您自身與六道眾生的累世冤結, 請大家一定要把握機會, 報名【六地藏法會解怨功德主】。

** 为了圓滿法會的功德力, 我們安住同修會, 將會為所有《參加報名眾等》在佛堂作以下的功課回向: 《念49部地藏本願經》, 《一部金剛經》, 《一部藥師經》, 《一部妙法蓮華經》, 《一部真佛經》, 《一部阿彌陀經》, 《一部般若波羅蜜多心經》, 《一部瑠池金母解脫定慧真經》, 《一小時精進持佛頂尊勝陀羅尼咒及大悲咒》... 祈求以此虔誠的心來懺悔懺悔, 念經, 持咒修法所得的功德力回向給所有《參加報名眾等》; 祈願一切所祈求都能如心所願, 所有幽靈眾都得佛菩薩光明救度, 往生淨土。。。

安住同修會 釋蓮法師 016-448 9330 蓮花舞師助教 012-414 7799 蓮花亞友助教 012-482 9388 蓮花娑婆師姐 012-433 5377
蓮花淚旋師姐 012-475 6817 蓮花汶暹師兄 016-442 7008 蓮花美好師姐 012-409 2677 蓮花玲瓏師姐 012-406 2918

42A & 46, 1st. Floor, Jalan Sungai Tiram 3, Taman Tunas Damai, 11900 Bayan Lepas, Penang, Malaysia. 傳真: +604-6435330 email: anzutemple@gmail.com

報名支票抬頭: PABT CHEN FOH CHONG AN ZHU 銀行戶口號碼: Public Bank Berhad 3157808403

备注: 请在银行收据列明報名法會詳情后, 再和您的報名表格一起傳真至 04-643 5330; 謝謝您的合作, 感恩您發心護持

大貪心

記得蓮生聖尊初來香港弘法之時，曾經在大法會上開示：「有人說我是騙子，不錯，我就是來騙大家成佛的！」全場掌聲如雷。

而我們做蓮生聖尊的忠實弟子，也心甘情願、非常樂意接受他的「騙」，因為我們有大貪心！

聖尊也曾經開示過：「行者的「貪」可以成就佛，「痴」可以成就菩薩，「嗔」可以成就護法金剛。」

聽了一時想不通，「貪」怎麼可以成就佛？原來世俗人的貪，是貪求世間短暫的享樂。修行人的「貪」，是貪求永恆的極樂！先有了這種「貪」的動力，才有精進的修行。

至少有些行者會有貪求「功德」的心念而廣行佈施，這也是一種很良善的誘因。世俗上有大貪心的人，做小生意他不屑，他瞧不起那些小錢，要賺就賺大的；當小官他也不屑，他瞧不起那些小衙門，要當就當大官。

我覺得自己比世俗大貪心的人更要貪上百倍，人家當大官賺大錢是他終生的目標，而我沒福份當大官賺大錢，就乾脆擺出高姿態，來個「不屑」，我要更遠大的目標，要成就永恆無上的光明！

作者：釋蓮翰上師



由於自幼身體非常羸弱多病，村人們都說我不會超過十五歲便夭折，最久也不會超過三十歲，而我自己也就這麼認定了；又因常常被人過份的欺凌，當時心理上形成一個極大的擔憂：害怕死了之後，做鬼也會被大鬼們欺負！

經過幼小的腦筋長期激盪之後，於是下定決心為「死後」的生計著想，為自己靈魂的前途鋪路！

在沒有任何佛學理念接觸的小小年紀裡，首先想到的重要工作，就是：先燒多點紙錢給陰間的「大鬼」們，求他們以後不要欺負我。如果有剩餘，就留給自己將來死後用，有錢就不怕給鬼欺負了。更幼稚可笑的是：當時還憂慮到，如果紙錢燒得太多，干擾到陰間的財經政策，會不會觸犯到陰間的法律問題？因為印製紙錢等於隔間印假鈔，是犯法的行為。

年稍長，聽到老祖父說唸經拜佛也可以幫助自己的靈魂，就拿了他的一本「三聖經」來早晚偷偷唸。（這「三聖經」就是〈太上感應篇〉、〈文昌帝君陰騭文〉、〈關聖帝君覺世經〉。）同時在自家的閣樓上偷偷供奉觀世音菩薩和呂祖仙師。如此，安然度過了應該死而沒有死的三十歲，自覺是唸了「三聖經」的效果，延壽了。

(未完待續)

蓮香隨筆

文 / 蓮香上師《佛法是美容師》



法界源流永遠不止

最近和數位同門聊起修法的心得，從中互相切磋琢磨得到不少經驗的啟發，大家談得津津有味，其中有位同門憂慮的說：師尊是我們慧命的父母，傳給我們世間無上珍貴密法，使我們原本空空的腦袋，現在居然也有了一些智慧，使自己在人生當中奠定了一個正確的方向，而朝著這個方向前進，不論遇到多大的挫折或天災地變，仍然是把持著原定不變的目標勇往邁進，甚至誓願堅定不移的信念，「生生世世追隨師尊，直到達彼岸。」

但是，最近發覺到，師師傳法從基礎的「四加行」，再是「本尊法」，後來又傳授種種「金剛不共」羯摩法，近期傳內法「寶瓶氣」基礎法，緊接的是「拙火定」、「六日體功法」，積極激勵弟子們修練「氣脈明點」。

然後師尊又在「密宗道次第廣論」闡示第三灌頂及第四灌頂的秘密法，亦即是外法、內法、密法、密密法其中的「密法、密密法」。

論」闡示第三灌頂及第四灌頂的秘密法，亦即是外法、內法、密法、密密法其中的「密法、密密法」。

因此而產生憂慮，憂慮師尊是否將密法之次第傳授完了以後，就會宣布完全的退隱了！最可怕的是師尊真的完全退隱了，我們不知何去何從？

聽了她這段話，深受感動莫名，為她解析：

師尊退隱於否，和行者精進修行是兩回事。就算是退隱了，仍然跟著傳承法脈而修，照樣可得傳承成就。一位證得空性融入宇宙的活佛，法身遍布虛空，給行者加持，灌頂傳授佛法，法界源流，永遠不止。

來自宇宙，法身的傳授，殊勝無比！不要害怕師尊退隱無否！

然後師尊又在「密宗道次第廣

無形之通 (23)

(文接第1101第8版)

我先到六欲天，即是「四天王天」、「忉利天」、「夜摩天」、「兜率天」、「樂變化天」、「他化自在天」。

再到色界天，即初禪三天「梵眾天」、「梵輔天」、「大梵天」。二禪三天「少光天」、「無量光天」、「光音天」。三禪三天「少淨天」、「無量淨天」、「偏淨天」、四禪九天「無雲天」、「福生天」、「廣果天」、「無想天」、「無頂天」、「無熱天」、「善見天」、「善現天」、「色究竟天」。

再到無色界的四天：「空無邊處天」、「識無邊處天」、「無所有處天」、「非想非非想處天」

最後我進入「四聖」之境，即「聲聞」、「緣覺」、「菩薩」、「佛」。由「登天之門」，進入「人生最理想最究竟的歸宿真理之境。」

由六個字來表達：「常住」、「安樂」、「寂靜」。

(三) 當我進入「常住之境」、「安樂之境」、「寂靜之境」。端坐思維，明白「五蘊皆空」、「六根清淨」，才算「開天門」。

「開天門」者，要先修：眼不為色迷。耳不為音迷。鼻不為香迷。舌不為味迷。身不為觸迷。意不為妄迷。

這是關掉「六識」，殺掉「六賊」，除盡「六塵」，閉了「六根」。唯有如此，智慧才會產生，由智慧，才能「聞思修」，才進入「無相」，才開天門，才能「照寂寂照」。

登天之門，無他。

(待續)

盧勝彥文集074冊《無形之通》



語語昇華

(摘自 蓮生活佛開示)

(文接第1101第8版)

你很專注的在做一種數息的觀想，你就不會有其他的念頭產生，因為你念頭已經滿了嘛，所以其它的念頭就不會產生。這個是釋迦牟尼佛所教導的，是止妄念最好的一個方法。

我自己以前也修過數息法，修了很長的一段時間，用來對治妄念，這是佛陀講的方法。另外佛陀對很多眾生講，要止你的色相，要用白骨觀的方法。白骨觀是怎麼樣子呢？是把你最執著的那一種色相，把它看成白骨。

大家知道的這個外相，有些是很美的，但是你把它看成是白骨的時候就不美。其實我們看那個叫T.V的時候，在洋片裡面，經常有Kiss的。我們初到美國，看到這種鏡頭的時候，就覺得很yuck (骯髒)！就覺得噁！好yuck！

但是事實上雖然你覺得很美，覺受很好，那一種覺聞，覺得覺受很好。但是假如換一名白骨呢？你看它的牙齒，陰森森的。再看它的眼睛，一看只剩兩個眼洞。又沒有鼻子，只有一個三角形！一看！你這個覺受就不一樣。

所以佛陀教你修白骨觀的意思，就是要破色相。修白骨觀，你在做觀

想的時候，很容易把你心中的色相執著去除。

我以前講過《圓覺經》，在《圓覺經》裡面，釋迦牟尼佛也提到實修的方法，就是「止觀雙運」。

禪宗講止，就是叫你去掉妄念。密教裡面要去掉妄念，就喊一聲咒語，叫作「泮」！這個「泮」是一個破壞之音，其實也不只是破壞之音，它就是把你這個妄念、妄業全部消滅掉。「泮」！就靜止了，就入定，就在定裡面！

不管是數息觀、白骨觀、或者是止觀雙運，都是在教你止。當你沒有辦法止，就利用觀想來止。等你觀想到某一個程度，再進入止。止又觀，觀又止，這樣子的循環，就是止觀雙運，這也是一個很好的方法。

其實總而言之，一句話，就是要你要修到能夠專一、無念的境界。事實上是這樣子的，眾生經常是妄念紛飛的，但是你能夠專注於一的時候，就能把妄念，把所有的念頭變成一念，再由一念變成清淨！就是變成無念。清淨的時候是無念的這一種狀態。

佛陀時代，很多的阿羅漢、大修行者、十大弟子，他們每天在做這一種專一的功夫。

(待續)

日頭赤焰焰 慎防 熱衰竭及中暑



大馬近日天氣異常炎熱，出現37~40°C的溫室效應。地球暖化的影響，感覺一年比一年炎熱，這種悶濕炎熱的天氣，只要在大太陽底下曝曬十分鐘，就會讓人產生暈眩的感覺。近幾年因熱病死亡的案例明顯增加，根據報導2003年歐洲熱浪來襲，曾經造成將近兩萬人死亡，炎炎大熱天不得不小心防曬，更要預防熱病的發生！

何謂「熱病」？

常見的熱病包括熱痙攣、熱昏厥、熱衰竭及最嚴重的中暑。「熱痙攣」是因身體大量出汗，鹽分流失造成電解質不平衡，導致肌肉抽筋痙攣；「熱昏厥」是因高溫造成皮膚表面血管擴張，使腦部血流減少而昏厥。「熱衰竭」是因人體在炎熱的環境中過度產熱及流汗，最後超過體溫調節中樞代償機制的負荷，使體溫上升，加上脫水和電解質不平衡，會出現非常口渴、疲倦、焦躁不安、噁心嘔吐、頭痛暈眩、四肢無力、皮膚濕冷、臉色蒼白、脈搏微弱、全身不適等症狀，此時測量肛溫或口溫約37~40°C。熱衰竭若未適當處置，就可能惡化成為致命的中暑。「中暑」本身是一種內科急症，一旦在炎熱的夏天，並且生活在空調不良的環境中，就容易衍生「中暑」的危機。中暑時的中心體溫（肛溫或口溫）會超過40°C，且合併中樞神經異常如意識混亂、幻覺、步態不穩、抽筋甚至昏迷，也會造成多重器官衰竭，不儘快處理，死亡率非常高。

熱衰竭的急救措施

遇到熱衰竭的患者時，應該先將他移到陰涼通風處，並除去患者身上的束縛物，採取平躺腳抬高的姿勢，讓患者休息。倘若患者是清醒的，我們可以給患者補充水分，如果患者是昏迷的，切記不可以給患者喝水。

中暑的急救措施

大致上與熱衰竭相同，必須注意的是，我們必須讓患者採取頭肩部墊高的姿勢，同時要儘快降低患者的體溫才是。

■**搬移**：迅速將患者抬到通風、陰涼、乾爽的地方，使其平臥並解開衣扣，鬆開或脫去衣服，如衣服被汗水濕透應立即更換衣服。

■**降溫**：患者頭部可捂上冷毛巾，可用50%酒精、白酒、冰水或冷水進行全身擦浴，然後用扇子或電扇吹風，加速散熱。但不要快速降低患者體溫，當體溫降至38°C以下時，要停止一切冷敷等強降溫措施。

■**補水**：患者仍有意識時，可給一些清涼飲料，在補充水分時，可加入少量鹽或小蘇打水。但千萬不可急於補充大量水分，否則會引起嘔吐、腹痛、噁心等癱狀。

■**促醒**：病人若已失去知覺，可指壓人中、合谷等穴，使其甦醒。若呼吸停止，應立即實施人工呼吸。

如何預防熱病的發生

除了學會救治中暑及中熱衰竭的方法外，我們更應該學習如何預防。

▶在酷熱的盛夏，我們應儘量避免曝曬於陽光下，注意活動場所的通風情形，並且多補充水分。若在戶外活動，應儘量避開下午一時到三時最熱的時段。

▶應穿著寬鬆透氣、淺色系且吸汗的服裝，在炎炎夏日長時間於烈日下工作或旅遊時，要戴遮陽帽或撐傘，以減少太陽光熱直接的輻射。

▶適時適量的補充水分，最好能在礦泉水中加上半小匙的食鹽，來補充汗液中所流失的「鈉離子」。而罹患慢性疾病的老年人，在潮濕高熱的季節裡，亦應注意室內通風的良好以及攝取足夠的水分和營養。

▶從事劇烈戶外活動前，應確認自己身體狀況是否許可，活動前7~10天即先離開冷氣房，至戶外有計畫的進行體能訓練，使身體提早適應熱環境，活動時若有不適應立刻休息勿勉強。

▶老人、小孩及慢性病患的身體調節功能差，是中暑的高危險群，在炎熱的天候下即使未至戶外活動，亦有中暑可能，平時家人應多注意他們是否補充足夠的水分、有無中暑的相關症狀。

▶飲食儘量清淡少油膩，平時或戶外工作活動後可多吃些瓜果類食物，如西瓜、冬瓜、苦瓜、綠豆、紅豆、薏仁等。

預防中暑的降溫飲品

多 喝防暑降溫飲料也是預防中暑很好的方法，以下兩種飲品平常可以多熬煮一些，放在冰箱，隨時飲用，相信一定可以讓你暑氣全消，活力加倍。

■**山楂湯** 山楂片100克、酸梅50克加3500克水煮爛，放入白菊花100克燒開後撈出，然後放入適量白糖，冰涼後飲用。

■**荷葉涼茶** 將荷葉撕成小片，白木10克、藿香、甘草各6克煮20分鐘，冰涼後飲用。

