



琴台客聚
彥火

日本一休禪師與禪茶

日本聞名遐邇的禪師不少。古代有一位一休禪師(1394年—1481年)，他與惡僧道鏡、弘法大師(空海)並稱日本三大奇僧，有點中國濟顛和尚況味，被目為瘋癲禪師。

他精通漢詩，尋常行為出位古怪，卻不失禪機、禪趣，後來被漫畫化、卡通化，成為跨媒體的寵兒、日本街談巷議的Q版禪師。

一休禪師有一位得意弟子名叫珠光，也是禪茶一味領域的精英分子。

某日，珠光跑去找一休學習茶道。

一休問這個弟子：「你為什麼喝茶？」

珠光答道：「我因身體欠佳，喝茶為調養身體。」

一休聽了大怒，把珠光手上端着的茶碗一巴掌打碎。

珠光無故受辱，仍然恭恭敬敬向師父行了禮，準備辭別而去。

當珠光快走出門戶的時候，一休把他喝住。

珠光只好回頭，聆聽師父的訓話：「你先撇開剛才你對喝茶帶有功利性的心事不談。我只想知道，你飲茶時當下的感受。你可告訴我嗎？」

珠光被師父這一說，如當

頭棒喝，憬然而悟了，說了一句話：「柳綠花紅」。一休聽罷，知道珠光已真正進入禪的境界，心中歡喜，盡授茶道義理，珠光後來也成為日本禪茶大師。

如何破解「柳綠花紅」這4字？

意喻柳是綠的，花是紅的。這是大自然顏色，並不是指我們後天意識，如紅男綠女、花花綠綠的世界之類人為的形容詞。

在大自然的世界裏，柳就是以綠的顏色綠的，花就是以紅的顏色紅着。

經一休禪師點化，珠光立即開悟，返回到他的本性心、人的本然——沒有人為添加的意識，惟其如此，才能輕裝而行，葆有開朗、明淨的心境。

日本的禪茶一味，源自中國，卻不斷自我提升，如日本茶道，已臻化境，比始初的來源地更有過之。

日本湧現不少著名禪師。不光是得道高僧，還多才多藝。其中白隱慧鶴(1686年-1769年)，不光是僧人，還是藝術家、作家。他從參禪得到大悟，成為日本最負盛名一代宗師。

白隱慧鶴為江戶時代中期的禪僧，謚號慧鶴，人們尊稱他為白隱禪師，名噪海內外。(《學禪》，之五)



姚瑛雅音
姚珏

點點星光

全國兩會開幕，我正在北京參加全國政協會議。兩會前，我先到北京中山音樂堂舉行了獨奏音樂會，但隨後又趕回香港參加了一個特別有意義的活動。

這個活動就是邀請了100多位弦光展現及亞洲青年弦樂團的基層孩子學員，還有「共創明『Teen』計劃」我的學員出席了一場電影欣賞會。欣賞會選取的是內地兒童電影《點點星光》，此片2020年11月獲得第33屆中國電影金雞獎「最佳兒童片」獎。電影改編自真人真事，講述廣州山區花東鎮七星小學跳繩隊，如何在一位體育教師訓練下，成為世界跳繩冠軍。片中的體育老師賴宣治和孩子們都是真實本人來飾演，孩子們出身貧困，不少都是父母在外打工的「留守兒童」，有一對孿生兄弟參加跳繩隊，只是為了成為正式隊員獲得一雙新鞋，有的孩子瀕臨輟學，家長們對跳繩運動全不支持。但是孩子們通過跳繩運動，逐漸找到人生方向，贏得未來。他們每天早上5點半回校苦練，片名「點點星光」既形容孩子們早晨摸黑用手電筒照亮行路，更喻示了不怕困難，堅持不懈的毅力，孩子們的成長和精神正如天上星星，照亮所有人的前路。

我希望藉着這部真人真事的電影，鼓勵我們的同學，無論是什麼背景出身，每個人都可以選擇自己的道路和生活。這部電影所講的跳繩運動和我們的音樂能量計劃異曲同工，一條繩子可以改變命運，小提琴上的4條弦更能改變未來，關鍵是大家在面對困難和逆境時，不畏艱辛，有目標，一定堅持到底，不斷突破自己，就能夠在各個領域發光發亮，

創造更加美好的人生。我們今年3月29日將舉辦賽馬會全為愛音樂會，和這個勵志故事的主題一樣，也是以勇敢追夢的正能量為主題，名為「弦聲新希望」，希望孩子們從小提琴4條弦線，學習堅持和奮鬥的力量，改變人生、創造命運，在舞台和社會上都能成為可以發光發亮、照亮人心的「小星星」。

中國傳統文化和精神中幾千年來講究的也正是不屈命運、迎難而上的精神，《易經》中講「天行健，君子以自強不息」，「地勢坤，君子以厚德載物」。文化自信對於孩子的成長、民族振興都極其重要。從這部電影中能看到國家的發展中，內地孩子們克服先天困難，在思想和精神上的提升，對於香港特區的孩子們也有很大的借鑒和鼓勵。

此次我在全國兩會提出的3個提案中，也有一個涉及文化自信，《堅持文化自信推動「一帶一路」建設高質量發展》，文化藝術力量在促進交流合作，提升發展質量，激發創新動力方面具有巨大的力量。我很高興最近特區政府財政司司長陳茂波公布的新一份財政預算案，也看到了這點，今年除了舉辦「一帶一路高峰論壇」，還將首次舉辦「一帶一路節」，重視除了貿易，包括文化藝術、科技等廣泛領域的合作。預算案中提出「重點演藝項目計劃」，支持具有代表性的本地大型演藝作品長期公演，打造香港文化名片；以及盡快公布《文藝聯盟產業發展藍圖》，都是我長期呼籲和支持的。建設中外文化藝術交流中心，正需要以文化自信為核心，團結奮進，各獻所長，以「點點星光」照亮香港的文化天空。



水過留痕
少爺兵

用不同角度看世界

每一個年代歌樂壇都有它的「經典金曲」！能成為「經典金曲」的自然有它的魅力所在，首先是萬千歌迷聽眾，只要是聽到該金曲的旋律、歌詞嘛，就琅琅上口，縱使經過多少年的洗禮，依然令人回憶滿滿。

某著名歌手的個人見解是，沒有過百萬樂器音響器材伴奏，大部分歌手們站在街頭獻唱，是既緊張又刺激的體驗：「經典金曲的形成，是因為寫歌的人用了『腦』！唱歌的人用了『心』！聽歌的人用了『情』！有故事的人『流了淚』！人生喜樂，求的是『天黑有燈，下雨有傘，人生路有良人相依相伴』！」

能在娛樂圈「名成利就」是很多經歷和因素所匯成，當歌手要擴闊發展市場，吸引更多歌迷更不易，當然歌唱實力「能扛能扛」，憑實力說話是首要條件，現今在歌壇佔一席位的紅歌星們，大部分也有在街頭獻唱過的體驗和經歷！他(她)們有部分是某些地點街頭「賣唱者」扮偶遇，不過仍有不少乃真的是偶遇，亦有實力唱將技癢在街頭上演搶拍，歌聲吸引更多人駐足欣賞，這些歌手們表示：「在街頭獻唱是另一番感受；一是有『成就感』，原來自己的歌曲在『賣唱者』及駐足觀賞的群眾都有一定分量的存在！再者，歌手亦可以用不同的角度看世界，證明『音樂無疆界』外，世界各地都能視歌曲或音樂為『輸出』咱家文化的一張『名片』！就如中國人的農曆新年熱鬧氣氛及傳統習俗等已感染到很多外國人士用『普天同慶』這字眼來形容中國人過新年！」

歌壇中人又說：「香港女歌手鄧紫棋乃實力唱將，唱功了得但從不過於『張揚』，然而欣賞認同她實力的娛圈中人倒不少；當年她來到內地市場尋求發展時，也多次被人『瞧不起』，視她為歌壇『小咖』。但現在這位『大咖』已是很多歌手們爭相希望能有合作機會的實力派，何嘗不是也經歷過一段『辛酸日子』！」

有人視過往被鄙視的是一種「委屈求全」的卑微，但也有人視之為毅力的「磨練」，所以能在很多的情況下多點以「相互尊重」的心態待人，總會是「得」多於「失」！可是，待人接物的態度倒是「性格」使然，不然哪來「一樣米養百樣人」這句說話！



百家廊

程華

小巷裏的手藝人

上世紀九十年代，我在市區裏上班，工餘時愛鑽小巷找那些手藝人「倒騰」衣箱包包啥的：好好的裙子，一會長胖了要放放腰，一會變瘦了又收回去；新簇簇的包包，一會嫌背帶長了改短一截，一會短了要換一根背帶……總之各種折腾樂此不疲。

前幾年，單位遷到郊區，不過周末還是經常往市區跑。早已與那些小巷裏的手藝人成了朋友，對其技藝欣賞有加，而他們也對我的喜好瞭如指掌。

有個專修各種皮具的陳師傅，他老婆當助手、打雜。兩口子從農村來，多年守著一個不足2平米的爛門面，居然在城裏買了兩套商品房，娃也在城裏讀了書。陳師傅坐個小板凳，整天埋頭在各種鞋包堆裏削啊刺啊越線啊，顧客絡繹不絕，不少人提來的都是一二線大牌貨，要麼修補要麼翻新。無論旁邊攤位怎麼招徠，給出多少優惠的價格，人家就是不為所動，認的就是陳師傅這門絕活。

他手藝有多絕呢？一次，一個閩蜜的香奈兒包被老鼠啃出一個大洞，經典的菱格款，內襯白花花露出一大片，正中位置，心疼啊。我受託去找人修理，問了好幾家，都搖頭說沒救了吧，或者說可以補，但肯定看得出來哦。

打算再問問陳師傅。不料他那細眼一掃包包，手上活兒沒停，嘴裏輕描淡寫，放這吧。我瞪大眼，你肯定？

他笑起來，然後伸出幾個指頭。400?!我張大嘴。他響亮地嗯一聲，3天後來拿。

3天後，我翻來覆去把包包檢查了好幾遍，竟沒找到半點補過的痕跡。面對我驚異的眼神，陳師傅神秘一笑，我爸的獨門絕技，說了你也懂。

此後所有高難度皮具活兒，直奔這家。哪怕收費高於其他家，我只能罵一句「你這奸商」，一邊毫不猶豫把心愛之物託付給他。

這幾年，那一帶陸續拆遷，一些熟悉的裁縫舖、小吃店不知影蹤。不知這小巷裏的手藝人哪天會不會也消失了？我趕緊留下電話，免得以後再也找不到他們。另一位來往也頗多，是個李姓裁縫師傅，認識20多年了。當年他不過30多歲。多年前，女人們的衣服大多買料子做。李師傅每天被一群婆娘包圍着，嬌滴滴「李師傅」長「李師傅」短，反正就是催貨、催貨。李師傅是糯米性子，任由婆娘們撒嬌嘮叨，一律笑嘻嘻兵來將擋。沒法子，手藝好，一個人忙不過來嘛。

一天我去催「貨」。盛夏的中午，幾平方小舖裏熱浪滾滾，李師傅汗噙噙坐長板凳上，一碗白飯就着一盤大白菜，別的沒有。

原來，李師傅家在鄉下，老婆帶兩個女兒留守，他在城裏做活兒，每月賺的錢基本都寄家裏了。

空調好貴，買得起也用不起呀。他扒了一口飯，頭上臉上都是汗。我熱得逃出了屋子。

那以後，每次中午去，我買一份魚香肉絲飯或紅燒牛肉麵給他，說吃飯時間

到了，順便給你帶一份。夏天就在樓下買兩支雪糕，自己吃一支，給他帶一支。見他有點忸忸，我嚷嚷要化了要化了，你吃不吃啊！他憨笑着接過雪糕，臉上褶子都舒展開來。

後來單位遷到郊區。那時不興做衣服了，漸漸地我去李師傅那裏少了，但改衣服的癖好沒變，一次去街上找人收收腰，對方硬梆梆一句「80塊，10天取」，再無二話。10天過了一看，那針腳，10塊都嫌多。之後連找幾家，不是收費時高就是手藝差勁，態度還高冷。

算了，還是遠點，還找熟人吧。舖子裏涼爽了許多，原來裝空調了。許久不見，李師傅明顯老了，眼睛有點眯起來，頭髮稀疏了不少，踩縫紉機、拆線的動作遲鈍了許多。問他為啥不請個學徒幫工？他無奈搖頭，現在還有幾個年輕人肯學這費力活嗎？只有自己做業了，嫁了城裏人，日子過得不錯，這麼多年一剪刀一剪刀總算把她們拖大了，他老婆，還有80歲的老母親現在都住城裏，一大家子總算團聚啦。這麼說着，他眯起眼睛，有點得意地笑了。

就是不曉得這眼神還能做多久了。他一邊低頭踩縫紉機一邊嘀咕。

走出裁縫舖子，踏上青石台階，站在夕陽下，望着不遠處人流如織的鬧市，惆悵湧上心頭。李師傅、陳師傅，這些偏街上的人們，小巷裏的一切，遲早都會遠去。那以後，我該去哪裏找他們呀？

京城三月

是奢求。在奔波裏逐流，在催促裏焦慮，在患得患失的長夜裏不能安枕。

共商國是的代表委員們，帶着讓這個國家愈來愈好的議案提案，從四面八方御風而來，每一項言之有物的建議都值得認真討論，每一組寫在政府工作報告中的數據，都跟億萬人的生計息息相關。變亂交織的世界，福禍難料的未來，個人的家和眾人的國，都在拼盡全力想要渡過眼前的難關。波瀾壯闊裏有驚濤駭浪，也有安然無恙和小確幸。歷史的起起伏伏，並沒有多少新意。信心和義無反顧的勇氣，才是無往不利的通行證。

在大勢面前，變與不變，相容共生。在個人的體驗裏，哀怨的喜悅的，傷感的憤怒的，悲傷的慶幸的，無奈的無感的，短暫易逝，卻能刻骨銘心。

重逢一位老友，數年不見，竟已垂垂老矣。細碎的皺紋，沾霜覆雪的眉眼鬢角，和滿街灰撲撲的樹一樣，了無意趣。所幸，積

年的情誼厚重，在一粥一飯一茶一飲間，重新開啟了濃郁封口。這些年的驟然變化和生老病死，都消解在人之情常，無常常的感嘆裏。人終究還是要被看似毫無章法的命運所支配和攪弄。大起大落裏有肝腸寸斷，也有欣喜若狂。波瀾不驚裏有風雨突變，也有琴瑟在御。沒有可以復刻的人生，只有百感交集之後的五味雜陳。

走出熟悉的咖啡館，我們在轉彎的路口道別。告別的話重複了一遍又一遍，各自安好的叮囑重複了一次又一次，街邊的霓虹閃爍了一圈又一圈。我們終究還是一個狠心扭頭遠去，一個不忍駐足目送。舌尖上的苦澀還在回甘，朋友漸行漸遠的背影，漾出的酸楚瞬間潤透了我的眼簾。衰老緩慢結愁腸，草木淒淒又吐綠。頭緒很多，一樣一樣梳理，風吹雲動，一縷一縷擺在天空，清清爽爽的，像是情緒穩定的腦回路。

3月的北京，春寒料峭，總能讓人讀出這許多的意涵。



爽姐私語
林爽兒

摸索前行

住在北京的朋友仔，是一間舞台製作公司的總監，這些年為了一個舞台劇到處奔波，疫情前已為來自韓國的一個劇本翻譯成中文本，巡演了不少地方，廣受好評。疫情期間什麼也做不了，到去年開始復常，她拉着我一起度橋，希望能夠把這劇搬來香港演出，我膽粗粗接下任務，先去敲有可能的投資者的門，人家當然客氣地接下劇本，至今有5個月了，依然沒有任何消息；幸好在這期間有位著名的舞台劇導演卻甚有興趣，然而我們又要為誰擔任香港演出的監製而頭痛，我們一直賴以成事的前輩因為事務太多，要求抽身，對於我這什麼也不懂的外行，加上人生路不熟的北京製作人，完全不知如何再向前發展。

我們很惆悵，不過當得知有內地資金肯投資，北京製作人又開始動起來，但咱們又要重新組織合作夥伴！

我左度右轉的想到一位在舞台劇界的一哥，他的演出超級無敵，擁有大

量粉絲，而且也能任導演，又是影視圈的紅人，和他相識多年，是能夠溝通的朋友，且他的經理人也是老友，冒昧向他們敲門，經理人立即代為安排，目前他在內地拍戲，要到月中才收工，希望在月中能碰一面，作個初步了解，爭取另一個機會吧！我們都十分期待！

說實話，做製作的這幾年太難了，各方面的問題經過過去幾年，那狀況是艱辛，但我也接觸到非常努力的一班藝術創作者，他們都在自己的領域中一步一步地向前，儘管前路漫漫，卻都沒有放棄，只要不放棄總有路可行，儘管跌跌撞撞，一定會有一條平坦的路可行的。

北京製作朋友也聽到我口中的香港的文化藝術人的故事，大環境不允許，卻都不放棄，對她而言也是鼓勵，使她在摸索中也敢冒險前行，我也希望能夠盡小小綿力！加油吧！

反正過去幾年的關口都挨過了，順天的安排相信也能找到前行方向的吧！



◆ 順天安排吧！作者供圖



落地觀察
湯禎兆

後新冠自強

進入後新冠時期，感覺更多人感冒。數年來習慣了戴口罩、留家、過度消毒，大家再次接觸正常病菌病毒，便受不了，患上感冒或長咳可以拖很久。我從事教育工作，本身已是肺部受損的高危行業，感覺上以前同事感冒，一個星期便好；現在可以咳上數星期，大家唯有推算是病菌及病毒又強化了。

無論如何，自強還是最重要吧。因為是我覺得有用的方法，無論是因為感冒而引起咳嗽，還是日常工作要多說話而導致的喉痛聲沙，都可以試試。

1. 保暖是保護身體健康最重要一環。穿著高領衣物或佩戴頸巾是最簡單的方法，以防止熱量流失。

2. 加熱：可以用暖包或薑貼貼在肺背或胸口，若懂穴位可以貼大椎；若不方便貼的話，可以買薑油多塗在這些位置。

3. 薑油找不多有薄荷油的成分就

好。自己也可以製油，用杏仁油再加幾滴有機薑精油便可，若有時間，可以用橄欖油及杏仁油各半，把炒過的薑放在一起浸釀，3天後加薑精油做防腐。

4. 含紅參片，可以補補氣，紅參不是花旗參也不是黨參，較溫和。

5. 蜂蜜也可以舒緩喉嚨刺激，但這些都有藥性，建議問中醫。

6. 避免刺激性食物和飲品：避免攝入辛辣、燒烤、酸性或刺激性的食物和飲品，這些可能刺激喉嚨，加重咳嗽症狀。

7. 市面上有許多天然口腔噴霧或含片可以提供暫時的舒緩。我自己覺得含桔梗的喉片最舒服。

8. 適當休息：給身體充足的休息時間，這有助於提高免疫力和恢復身體健康。晚上最好用微暖的氈墊在背睡。

9. 可以買針灸貼，圓圓一塊，根據說明書可以找到肺俞、大椎等等的穴位，我和小孩也常用此方法把咳嗽清除。



鵬情萬里
趙鵬飛

崇文門一切如舊。明城牆遺址公園的梅花還未開，吃過的和愛吃的館子都還在。去年跑步路過偶然瞥見的喜鵲窩，也還四仰八叉支棧在白楊樹向陽的枝丫上。風不凌冽，天微微藍，便宜坊的招牌紋絲不動，天壇南門的涮肉，還是一座難求。酒店早餐的餛飩湯裏添了紫菜蝦米，賣酸辣粉的大姐不記得我的樣子了，佐粉的燒餅和酸豆角，味道醇厚。

驚蟄當日，未聞春雷，細雨碎雪倒是濕了路人春衫。後海的柳條還沒有度上鵝黃，隔着護城河眺望故宮角樓的打算，還沒有去實現。北海公園的白塔，戲水清波的鴛鴦，簷角橫逸而出的一枝杏花，都停留在手機的相冊裏。

去年今日的提醒功能，具象化了歲歲年年花相似年年歲歲人不同。去年感嘆成如容易卻艱辛的人已經作古，今年的我們還在字裏行間裏尋尋覓覓。

步履匆匆，語速匆匆，不緊不慢的節奏仍