



琴台客聚
彥火

漫談茶品

說起茶，我且來講一講「茶」這個字，大有學問。茶的上面是一草字頭，下面是一個「木」字，中間是一個「人」字，意喻「草木之中站了一個人」。

這草木，象徵着大自然，人置身大自然之中，保持了本心本性。

可見這個「茶」字充滿禪意——只有放下一切妄念、身段，復歸大自然，才能尋回自己原來的心性。

不少人援引白居易《過天門街》詩作為註腳：白居易詩曰：雪盡終南又欲春，遙憐翠色對紅塵；千車萬馬九衢上，回首看山無一人。

作為首善的長安（即今天的西安），主要大道天門街車馬輻輳，人來人往，一幅繁華的氣派，還有誰有心情去欣賞終南山大雪融化後春意盎然的景色。

這首詩蘊含深義。

作為經濟中心的長安，是追逐名利的地方，所謂舉世熙熙皆為名來，舉世熙熙，皆為利往。只見腳步匆匆的世人，放着美麗大自然景色無暇一顧，暴殄春光春色，才是人生一大損失。

好一句「遙憐翠色對紅塵」、「回首看山無一人」的慨嘆。

凡夫俗子在紅塵俗世浮沉，無視當下充滿生機的大自然世界，可嘆可恨也！

中國有一句成語叫返璞歸真，「茶」這個字，很能喚醒芸芸眾生，返歸本初、返歸自然。

古人把品茶的境界，稱為醒世界，喝茶可陶冶性情、去除俗慮，修煉身心，若合儒釋道的「內省修行」。茶不僅可解渴，更可以在品茗中去領悟人生的況味，這也是禪茶一味的境界。

飲茶既可幫助消化，可驅除睡意和疲累，可以保持清醒頭腦，可以養性——禪語裏的「不發」。這是相對酒後亂性而言，因它可消解慾念、妄念。

（《學禪》，之六）



姚雅雅音
姚珏

新·心：兩會有感

作為港區的全國政協委員，上周我在北京參加了全國兩會，感受良多，特別是感受到全國上下團結一心，創新進取的決心和信心。

從「新」的方面來說，此次兩會提出了「加快發展新質生產力」。習近平主席在參加十四屆全國人大二次會議江蘇代表團審議時強調，「要牢牢把握高質量發展這個首要任務，因地制宜發展新質生產力。面對新一輪科技革命和產業變革，我們必須搶機遇，加大創新力度，培育壯大新興產業。」「新質生產力」代表的是與時俱進，敢為人先的先進思想和先進生產力，體現了高質量發展需要的創新和進取，同時也不應忽視、放棄傳統產業，而是從實際出發，穩中求進。李強總理在政府工作報告中，除了提到「發展新質生產力」，更是有130多次提及「新」，40多次提及「創新」，超過歷年。

我覺得「新質生產力」也應該包括文化藝術界。當今AI人工智能等新科技的迅速發展，正在深刻影響未來產業布局，對文化藝術界的影響也巨大而深遠。比如以文本描述生成視頻的人工智能模型Sora，預示着未來在多媒體視頻創作方面無限的潛力。這次政協會議文化藝術界別小組的討論，我們也討論了怎麼樣通過多媒體讓藝術可以普及到普通家庭。特別是在文創方面，怎麼樣用現在的一些多媒體科技跟我們藝術文創結合起來，讓更多人加入進來，很多團體都在考慮通過文創讓更多的人了解自己的作品，通過文創新產業創造新的價值。我們香港弦樂團做很多在世界上講好中國故事的音樂會，也有自身的特色，如果在文創方面也可以有些創新，加入新科技的多媒體，創造一些文創產品，或許可以讓觀眾更多的了解和傳承我們的中華優秀文化。

從「心」的方面來說，攜手同心是我對這次兩會的最大感受。全國政協主席王滬寧所做的政協常委會工作報告，提到要堅持中國共產黨對人民政協工作的全面領導，聚焦中國式現代化目標任務獻計出力，致力於畫好最大同心圓，同心同德、群策群力、不斷開創新時代人民政協工作新局面，為強國建設、民族復興不懈奮鬥。這是新一年對我們政協委員履職工作提出了更高的要求，指明了更大的責任。他還提到要圍繞促進港澳青年更好融入國家發展大局等開展調研，對此我深有感觸。

這次我很榮幸能夠在丁祥祥副總理參與港澳地區全國政協委員聯組會時，代表香港委員發言。我匯報了香港特區在建設中外文化藝術交流中心的過程中，我們助力基層孩子登上國家舞台，我們把香港青年藝術家帶到海內外演出，獲得熱烈反響，香港在國家支持下肩負責任獨具文化優勢，可以講好「一國兩制」、講好中國故事。我想我有這樣的發言機會，本身也說明國家對於青年工作、文化自信的重視。

今年總理的政府工作報告提出了2024年GDP增長預期5%左右的目標，我想這體現了國家「以進促穩」的進取和底氣。李強總理說：「使命重在擔當，奮鬥創造未來。」我想國家的發展進步，百姓的生活提升離不開包括香港同胞在內的全體中華兒女共同的努力，我們每個人都應該培養使命感，不斷傳承中華民族自強不息的精神，攜手同心，不懈努力，真正靠雙手創造自己更加美好的未來。



水過留痕
少爺兵

智取獎牌震驚全球體壇

在2024年江源道冬青奧會比賽中，中國短道速滑隊使出「兔子戰術」，摘金銀獎牌，震驚了世界體壇，無不豎起他們的「大拇指」稱讚中國短道速滑隊員楊婧茹、李金恣的「心理素質」穩健，以及主教練李琰的「睿智」，將比賽戰略發揮得淋漓盡致！

如果沒有記錯的話，在多年前韓國短道速滑男子隊已曾使用過「兔子戰術」，只是當年中國短道速滑隊主教練李琰在場內似「洞悉」韓國隊的戰略意圖，大聲叫參賽的中國速滑隊員，寸步不讓的追趕「韓兔子」，結果中國隊更在該比賽中勇奪金牌！這次中國短道速滑女將能成功使出「兔子戰術」，是想出此戰略的人「膽大心細」，更能牢牢地把握了人的「心理」！估計場內參賽的各國體育健兒大概心裏都在想着：「為什麼不見中國隊的名將出戰？見到的是『生面孔』的小將楊婧茹和李金恣，之後更見楊婧茹『心急』搶在頭位『領放』，大概參賽者們的心裏正有點『竊喜』，因為1,500米的賽事要滑行13圈半，楊婧茹肯定必『體力不繼』，衝前的是比賽經驗不足的舉措，讓她們完全沒想到的是中國隊正在『兵行險着』，結局如中國隊所願奪得金、銀兩獎牌；一面『懣懣到清醒』過來的健兒們已回天乏術，後悔莫及了！」體壇中人指：「中國的《孫子兵法》的三十六計中並沒有『兔子戰術』一計，跟兔子戰術的文字用意較相近的有『瞞天過海』，在國際賽事裏使用戰略的人，相信他（她）們不單止要承受着『成王敗寇』的重大心理壓力，心裏更會忐忑不安！在稱讚想出上述戰略的人『睿智』外，參賽健兒楊婧茹和李金恣的完美演繹，亦應記上『一等功』。」

這也難怪中國隊不得不運用戰術。眾所周知在速滑比賽中，某個國家的速滑隊員經常為「阻止」其他國家的隊伍取得勝利而做出種種「骯髒」小動作，而「兔子戰術」至少能避開與該國家的運動員近距離接觸，使對方的「骯髒之手」無所用途，建立一個更公平的比賽，是全球運動員所樂見的！

有體壇運動員認為，運動員退役後，多數人都面臨着「生計」難題總覺得在事業及工作上前路茫茫，所以極希望國家或地區政府「認真一點」為他們的專業前途多些考慮，就算沒有在比賽中獲得過獎牌的運動員，也一直在為國家榮耀揮灑汗水，刻苦耐勞，故此他們在「民生」問題上，絕對不應該是「被忽略」的一群！



百家廊
袁星

在春天剷冰雪

春天給人的印象，就算不是百花齊放，也得是綠芽萌動，到處一片生機吧！立春後第24天，這個北方小鎮的許多庇蔭處，冰雪還堆積得挺厚實。踩上去，蹣跚滑。

上午快下班時，疾控科劉主任到科裏找我，合計下午剷剷樓下的冰雪。這棟樓大致東西走向。樓的北面是個車棚，再北面有幾棵法桐，最東側是幾間南北走向的平房，西面不遠是連連體門診樓。前幾天的一場凍雨和大雪把地面凍凍凍。那些冰跟漿糊似的，使勁黏在地上。冰上是雪，積雪被車輛碾壓，愈壓愈實，成了略顯暗藍表面冰溜子樣抹了層油般光滑滑溜的硬冰面。雪早已不是雪了，也墮落成一層冰。

光這些還好，樓頂斜面處的積雪，融化後大片大片滑落地面。還有那些被夜風吹凝的冰塊和冰稜子，偶爾劈里啪啦砸下，粉身碎骨後慘雜進滑溜的冰雪中。白天表面剛融，夜晚再次凍住。院子裏的向陽處，沒有冰了，缺少陽光的地方，殘雪和冰層仍在。看架勢，若不剷除，還得呆上幾天。冰面太滑，開車和行人，都不安全。

這棟樓上，有4個科室。我們科、疾控科、理療科和內二科。上午都太忙，下午在保證有人值班的情況下，可以抽空剷剷冰。下午一上班，每科一個代表，下樓剷冰。理療科王澤亮是我大學校友，晚幾屆的小師弟。他和內二科的周宇年輕，有勁麻利，負責剷雪。我和劉永英主任一鐵鍬一鐵鍬就朝花壇裏端。樓道

門口這一片地兒，頂多能停七八輛轎車，看上去冰雪也不是太厚。鐵鍬剷上去，蹣跚蹣跚的，經常落空。平剷、斜剷不行，就像啄木鳥那樣豎直剷。冰層被破開後，冰渣子還好扔，大冰塊總是從鐵鍬上滑動掉落。後來，我們就用兩把鐵鍬一起向花壇邊上推，然後再兩個鐵鍬頭合力端着扔進花壇。四五十分鐘左右，這處滑溜溜的冰雪之地，被徹底掃除。地上剩下的那些泥乎乎的髒水，已掀不起大風浪了。就算半個下午流瀉蒸發不乾淨，遇上好天氣，一天曬乾。

地上的冰雪，大雪之後清掃過。那場大雪，是在一場凍雨後緊隨而至的。加之隨後的陰天降溫，次日一早，醫院早到的職工清掃時，根本剷不乾淨。我那次也參與了，但只能暫時把上層的雪清理光。底下的冰，一剷一道刮痕，小點兒碎渣渣都不肯掉。實在沒轍了，只能撒土層沙土防滑。有那些殘雪融冰時，樓道門口那片地兒，高高低低坑坑窪窪的，沒法停車。除冰後，地方還是那個地方，地面兒卻彷彿突然擴展了數倍，看上去也舒坦了。下班後回小區，妻子把車停穩，突然提醒先除除樓下的雪。我住的小區，幾棟樓也都是標準的東西走向。樓的北面，一天見不到多少陽光，只有或早或晚時，能曬一小會兒。回家的點，太陽還沒落下，被陽光照過的冰雪表層稍融，變成冰雪水的混合物。遇到坑窪處，踩上去啾啾啾的。這幾棟樓的入住率不高。大多數年輕人，早七晚五，白天幾乎都不在家。起初是因為凍雨結冰後難剷，

確實沒轍。現在是都忙工作，沒時間。氣溫上升，冰層不再是鐵板一塊。我去小區的李大爺家借來一把鐵鍬，和妻子、兒子開闢了剷冰模式。小區裏的冰雪，和醫院那兒不同。沒被陽光照到的樓底下，雪還是雪。雖然比剛下雪時薄了一些，還得四五厘米厚。雪上深陷的冰渣冰稜，是從樓頂上滑落下來的。只不過，冰是冰雪是雪，沒胡攪蠻纏到一塊兒。這樣的雪，還是鬆軟鬆軟的，也比冰塊輕，一鐵鍬一鐵鍬剷除端走，不太費勁。

路上的冰雪水混在一起。尤其那些被陽光照射和車輛碾壓過的，有所鬆動。我用鐵鍬，妻子、兒子用塑料剷，一家人這麼清理着。遇上了匆匆歸家的人，打個招呼寒暄幾句。有的說：「這些冰不用剷，過幾天就化沒了。」有的說：「明後天還有小雪，剷不剷沒啥用。」我們只是笑笑，淡淡地回上一句：「還是剷剷好，大家都方便。」當然，除了我們幾個，其他幾棟樓下也有人陸續下樓，拿着鐵鍬、掃帚在清理。兒子照順，還差10天就5周歲生日了。我怕他冷，一連催促幾次讓其隨媽媽上樓暖和下都不肯聽。他說：「這些冰太煩人了，太髒了！」他要跟我一起，把冰清乾淨。小傢伙一剷子一剷子剷雪端雪的樣子，很認真。煞有架勢的他，有點兒滑稽，更令人動容。

◆ 照順在剷雪。作者供圖



美姐私語
林爽兒

一身藝術細胞

黃百鳴（百鳴哥）和麥嘉是從打從新藝城開始便是拍檔，當年他們在新藝城各自掌管不同的組別，拍不同路線的電影，二人加上石天的電影，帶動了整個影壇，那是最輝煌的八十年代！

最近再見二人，先是在粵劇戲服大師陳源壽的90歲壽宴，他們與廣州名伶蘇春梅（梅姐）、前電視藝人黃敏儀一起出席，原來他們4位有新搞作，所以結伴到場，當然他們的搞作是與粵劇有關。

原來他們幾位加上鄭文雅等，籌備了一個跨界粵曲演唱會，以唱曲為主，特別表演輔助，像短劇配曲，內容是頗豐富的，其中先有黃百鳴與蘇春梅的《光棍因緣》，首次聽兩位合拍，梅姐演唱更是悅耳動聽，又有麥嘉與汪素珍的《風流才子》，緊接而來的是《牡丹亭驚夢之幽情》，鄭文雅穿上如蝴蝶似的鑲滿小燈泡的大披肩，舞台關了燈，凸顯了她一隻蝴蝶在穿飛舞，效果是非常精彩！文雅在大披肩襯托下，跳了一段蝴蝶舞，這一段已經贏了全場的掌聲，猶幸拍檔百鳴哥震得住！接着還有麥嘉與蘇春梅的《紅梅復艷記》、文雅與百鳴哥的《鳳閣恩仇未了情》、黃敏儀與金川上妝演折子戲《十八相送》，壓軸是《包公審陳世美》，百鳴哥十分投入塗黑臉演包公，麥嘉演陳世美，蘇春梅演陳妻。

鄭文雅真是多才多藝，先是醉心攝影，同時是高爾夫球教練，如今是雕刻家，經常有出色的作品參展，最近便有陶雕刻字在文化中心展覽館參展；又有作品在屯門大會堂展出。

她是周身刀張張利，至於何時開始唱粵曲，原來七八年前香港中樂團籌款，邀請她唱一曲，她坦言自己只會唱一首《香天》，唯有求助衛駿輝合唱，之後有另一個50多人大型樂團，再邀她籌款演唱，她想到愛唱歌的拍檔百鳴哥，於是又來一曲《香天》。其實自小便跳中國舞，7歲跳扇舞，中學跳長綢舞還得了獎！她把所學通通用上，還會為自己的演出造型設計。的確一身才藝！



◆ 這套戲服是文雅自己設計的，靚呀！作者供圖



落地觀察
湯禎兆

除濕對策

回南天，香港更錄得濕度接近一百。濕氣容易對家居環境和健康產生負面影響。我知道不少人立即開冷氣處理，覺得方便又省事，但其實冷氣耗電，而且又會太凍（溫度不低又達不到抽濕作用，且身體若有寒濕也是很麻煩），所以不鼓勵開冷氣。為了除濕，今年我更精心研究方法：

1. 使用抽濕機，除了用乾衣功能，即使睡覺時也可以開啟，會睡得好一點，且一定要定期清潔抽濕機以確保其有效運作。我們住在河流附近，所以濕氣重，久不久連衣櫃也要抽濕。除了一台大的（用作乾衣及抽大房間），也買了一台小的，有時候方便睡覺用，較省電。
2. 適當通風：在濕重的幾天，不可能有5部抽濕機，這時候就要靠小風扇，充電的若開微風，放廁所地下吹，一整晚也有電，而且地下乾爽已可以大大減低細菌滋生。濕氣最重的數天，我在不同廁所均用上兩台，一台吹浴缸，一台吹地

下，廁所乾爽的話，室內的濕度也會大大降低。廚房也是另一個濕重的空間，也可以用同一方法。另外，使用蓋子覆蓋水槽或水缸，並確保浴室和廚房通風良好，可以有效地降低濕氣。

3. 使用除濕劑：除濕劑可放櫃裏，幫助吸收空氣中的水分。可以在房間中放置一些除濕劑，如矽膠或活性炭，以幫助降低濕氣。
4. 另外就是燒艾，除了可以殺掉空氣中的菌，也可以熏艾道以除掉人體體內濕氣。
5. 食療方面，很多祛濕食品也偏涼。紅豆及陳皮較為正氣，另外就是白朮和茯苓。很多中醫品牌也有生產以上兩種材料的粉劑，太太出濕疹時，一天三四次吃藥粉，皮膚數天後就會好轉。
6. 身體循環好，體內濕氣就會自然去掉，所以建議浸腳，薑和花椒也是很好的去濕料，但入口太刺激，用作浸腳就很好了。但留意浸腳因為水太熱，所以室內也會濕氣上升，浸後要好好通風，但人一定要保持溫暖。



鵬情萬里
趙鵬飛

金庸三次大哭

我一直覺得，人生路歧，愛而不得，是《天龍八部》最想告訴讀者的一個道理。

歷上一生榮辱夢想光復大燕做皇帝的慕容復，本是資質賦卓絕超群的人中龍鳳。怎奈天不相幫，復國路上屢敗屢挫，屢挫屢敗，大夢落空後，癡癡瘋癲，最終草芥入煙塵，慕容一脈香火不傳。

出自少林一心向佛的虛竹，本性純良為人迂腐，看似誤打誤撞解了玲瓏棋局，實則天命所歸，不情不願推三阻四之下，入主靈鷲宮號令武林中人，雙向奔起迎娶情比金堅的西夏公主，平生際遇在芸芸凡夫俗子之中，也只此一例。

生下來便真有皇位可以繼承的段譽，玉樹臨風的皮囊下，一副憐弱護幼慈悲心腸，不願學殺人之術卻修成逍遙派最上乘的功夫，做了可以三宮六院的大理國皇帝，自始至終眼裏只有一眼萬年的王語嫣。看似琴瑟和鳴，治國有方，只怕午夜攪枕憶起少年時的

初心宏願，也只能望穿帷帳無可奈何。

志在和所愛之人歌酒塞外，牧馬放羊，兒女情長的喬峰，一掌誤傷了愛人性命，又被家國大義族群糾葛所累，眼看忠義不能兩全，人間無處棲身，自戕終了，竟成了這位慷慨激昂人人景仰佩服大英雄的唯一正解。唏噓哀哉，任誰人提起喬幫主悲壯結局，不由得扼腕嘆息一聲，天縱英才何至於此。

吐蕃國師鳩摩智醉心武功，發願遍訪武學典籍，笑傲中原江湖，怎奈剛柔相沖走火入魔，功力盡失後反大徹大悟，鑽研佛法，終成一代高僧。只是彼今生所得已非今生所願。

阿朱阿紫一對姐妹花，本是大理鎮南王所出私生女，一個兩難之下，捨身救父倒斃愛人掌下，此恨綿綿無絕期；一個拜師不淑，被縱得陰毒狠辣，眼見癡愛之人命絕當場，自刎雙目價債後，挾所愛之人屍身跳崖以命相殉，慘烈決絕之狀，可怖可嘆可憐。

除以上諸位主角外，書中之人，幾乎人人歧路難擋，個個愛而不得，竟無一人能得償

夙願成就初心。

蔣勳評《紅樓夢》的時候，說這其實是一部佛經。直接用佛教術語取名的《天龍八部》，又何嘗不是另一部勸導世人的佛經。少年時初讀此書，滿心滿眼都是江湖兒女，快意恩仇，我行我素，放蕩不羈。隔了多年再讀，才覺蔣捷的《虞美人·聽雨》，看似淺顯粗疏，其實頗有了悟。

20年前華山論劍，主持人問金庸，據說你看自己寫的書大哭過3次。第一次是《倚天屠龍記》，張無忌和小昭別離；第二次是《天龍八部》，喬峰一掌打死阿朱；第三次是《神鵰俠侶》，16年後斷腸涯赴約的楊過，直等到日落西山，也沒有等來小龍女。現在你再讀，還會難過嗎？金庸先生回答說：「我聽你說起這件事情的時候，已經很難過了。」

本月10日，逢金庸先生誕辰百年，凡有井水處有人讀金庸。拉拉雜雜一點感慨，算是對先生一點紀念。