



琴台客聚 彥火

包容世界

禪有一個要訣，就是「包容」兩個字。

金庸創辦《明報月刊》，強調有容乃大，兼融各家流派思想意見。

他經常說，讀者的眼睛是雪亮的，一本雜誌如果能把代表性的各種意見匯合，已經是大全了，不一定要做出結論，最好讓讀者自己去做判斷。

他的辦報辦刊理念，成就他一代的報業大亨。

以下是一個王子與釋迦牟尼的故事，可以作為註腳——

話說一位王子，拜釋迦牟尼為師。某日，這位王子滿臉憂愁求見老師：「可否見示人生之路如何走？」

釋迦牟尼表示，人的一世之中，會遇到三道門，每一道門都寫了一句話：「你看了就明白。」

王子聽完老師的話，仍然十分疑惑。

他上路後不久，就遇到了第一道門。門上寫着：「改變世界」。青年的他，雄心萬丈，極力去改變不合理社會。幾年後，王子又遇到第二道門，門上寫道：「改變別人」。

王子想，這不是教我用美好正確思想去教化臣民嗎？

他便身體力行去實現他的理想，但總是不順心。

再後來，王子遇到第三道門，上面寫着：「改變自己」。

之後王子跑去見老師釋迦牟尼，告訴老師說他已經遇見三道門了，從這三道門已覺悟到，與其改變世界，不如改變這世上的人；與其改變別人，不如改變自己。

釋迦牟尼聽罷後微笑道：「你再往回走，好好看看究竟。」

王子往回走，赫然看到門上寫着「接納你自己」。

王子憬然省悟，之前他極力改變自己為什麼那麼痛苦，因他沒學會接納自己。

王子繼續往前走，看到第二道門寫着：「接納別人」。

他由此學到寬容別人。

王子再往前走，看到門上寫道：「接納世界」。

王子終於明白自己所以屢屢失敗，因為他沒有學會包容世界。

王子由此知道人生有兩個世界，一是前進世界，二是回頭世界。

後者要訣是包容世界，唯其如此，才能放寬心量，讓心靈保持一份平靜。(本文重點參考吳音生：《生活中的禪機》)

(「學禪」，之十七)



姚雅雅音 姚珏

閒話多啦A夢

上周六晚上香港最吸引眼球的盛事無疑是在尖沙咀上演的「多啦A夢」無人機表演，吸引大批市民和遊客前往觀賞。

人山人海的情景意料之外、情理之中，日本系列動畫片《多啦A夢》早已成為幾代人的兒時記憶，風靡全球。

多啦A夢原作品是由日本漫畫家藤子.F不二雄筆下的兒童、科幻類日本漫畫，自1969年12月開始連載，後來又改編成動畫片。作品主要敘述一隻來自22世紀的貓形機器人——多啦A夢，受原本主人野比世修的請託從未來回到現代，幫助他高祖父野比大雄的故事，作品既有科幻想像，又加入了很多當世的社會問題。香港與多啦A夢有緣，最早無綫翡翠台在1982年2月以粵語首播，是《多啦A夢》首個海外播放地。

這部動畫片不僅僅是給兒童看的，也是給大人看的。用孩子的視角，科幻的想像，情節充滿趣味和思考，當中不少課題都觸及人類未來和哲學思辨。比如，片子裏有台詞：「大人真可憐，因為沒有比他們更大的大人了，沒有能在懷裏撒嬌或者責罵他們的人了。」我最喜歡的一句是「今後還是會不斷地跌倒，但同時你也有了站起來的堅強。」

這句話其實教會的是當人遇到逆境時應該怎樣看待，如何去保持耐心，全力堅持，保持信念。多啦A夢的作者、日本漫畫家藤子.F不二雄在現實生活中確實也遇到這樣的困境，他小時候不但身體不好，而且學習能力也不好並且是個膽小鬼，在學校受到欺凌。但他卻在後來的寫作中找到了人生方向，耐心堅持了下去。

最近我也遇到了困境，今年第一次生病，感冒比較嚴重，晚上也睡不好，因為6月2日馬上要和新加坡國寶指揮大師葉聰合作演出，所以自己必須得設法調節心情，減少負能量，完成練琴和樂團工作。

其實練琴和人生一樣，都需要耐心和堅持，是最重要的。我覺得這個禮拜我學到了耐心、堅持和信念這6個字，很重要。怎麼能夠面對困難，靜下心來，集中精力，耐心練習，用頭腦去練習，其實不是很容易。而且對我來說，既想把琴拉好，又作為藝術總監要領導一個藝術機構進行，是雙倍的壓力和任務。但是我覺得耐心堅持，保持信念，真的就是在困難跌倒中站起來堅強的保證，我希望發展好已經踏入第二個十年的香港弦樂團，給香港這些年輕的音樂家帶來希望，所以我必須堅持下去。

所幸我慢慢地恢復健康，可以把演出完成好，從困難中獲得經驗和力量，這個很重要。《多啦A夢》中也有句名言：「選擇道路，不一定要選擇好走又安全的道路。」雖然要不斷克服困難，但我知道，真的是要不斷向前，要有自我的要求，才可以有新的方向，不然停留在以前不進步的話，整個機構的發展也會停頓下來。佛教金剛經裏有云，「應無所住而生其心」，意思是說：「做事不要去祈求結果，但要有認真去做的心，這其實也就是我們平時講的初心，初心不改才有信念，有念有希望，才會耐心堅持，享受過程。」



水過留痕 少爺兵

抬頭不見低頭見

「抬頭不見低頭見」通常都是香港演藝人跟香港幕後製作人員「遇見」的場景，因為在內地很多的攝製錄影廠房、外景地等，香港娛樂圈的台前幕後也是在這些地方「碰到面」！雖然不可以用「他鄉遇故知」的字眼來形容，不過大家都已是「熟口熟面」的群體，故此沒有「陌生感」。

見到「自己人」反而有一種「回家」的感覺：「在香港我們經常都要換景換拍攝地方（指的是錄影廠及外景地）嘍，習慣了！在內地，台前幕後經常在同一地方（如橫店）工作，住的也是該地方範圍內的酒店；另一處外景基地是上海的車墩影視城，若故事劇本以民初時期或者是上世紀五六十年代為背景的，以車墩的布景較為合適，又是大家『抬頭不見低頭見』的地方之一，儘管大家不相識，不過見到『同聲同氣』都會傾多幾句的！假如在香港演藝人在內地受到觀眾歡迎而人氣不錯的，大家也會有『與有榮焉』的感覺，如香港女藝人胡杏兒在某套古裝劇的扮相，跟一眾內地娛圈小花同場，依然被內地觀眾冠以『古典夫人』稱號，足見香港女藝人不論顏值和扮相都在線呀！」幕後製作人員還有點「沾沾自喜」地說：「胡杏兒在香港娛樂圈出道至今，香港觀眾覺得杏兒有『觀眾緣』，所以在內地打拚是有一定的個人條件基礎，成為香港演藝人在內地娛圈較為『突出』的代表者之一，片約不少；只希望香港的演藝人不要選擇拍『爛劇，爛片』而自毀星途，然而也能理解很多實況並非局外人可以完全明白，故此大都不會『妄下評論』，事關就算是『紅透半邊天』的演藝人亦有他（她）們『難言之隱』！大抵大家也認同當要面對現實問題時，如何『高傲』也不得『低頭』，何苦難為彼此呢！?正所謂『人生如棋！識局者生，破局者存。』

雖然為工作常駐於內地，不過香港娛樂圈的事，圈內人還是會「八卦」一番，只是如「郭晉安和歐倩怡離婚」等娛聞，礙於這是「別人的家事」，他（她）們極其量也只會充當「吃瓜」的一群，視為「茶餘飯後」的話題在談談笑笑，若事情發生在自己身上就「當作別論」了。

時常都聽到在娛圈混跡多年的台前幕後的人在說：「在娛樂圈天天都發生種種大大小小事情，見怪不怪嘍！只有關乎自己的工作前途的，才會認真關心，其他的，誰也知道『少管為妙』！大家很明白『事不關己，高高掛起』的原因，過好自己的生活比什麼都強！」



胡笑蘭

客從遠方來

到了南寧，一定要吃碗老友粉，喝碗油茶，品一品「高山流水」。你不品這三樣，都算不得真正地到了南寧。完全是不由自主，我還真的和這些美食，一一相遇，並留下極深的印象。南寧人認為酸辣可口的老友粉夏天吃着開胃，冬天吃着驅寒。這種粉能以自己獨特的方式，把酸和辣巧妙的結合在一起，形成了南寧小吃獨特的風味。

老友粉的做工講究，先將上好大米磨成漿，裝袋濾乾，搓成粉團，煮熟後壓榨成或圓或扁的粉條。圓的稱米粉，扁的稱切粉。粉的特點是潔白、細嫩、軟滑、爽口。一碗老友粉有3個不可或缺的環節，滴水、米粉、配菜。粉條爽滑，滴水鮮香滋美，肉菜回香。3部分各有獨到之處，也有完整地配合。這樣的配合，使得整碗粉相得益彰。它們看似並不相干，但彼此遷就，甚至是痛苦的遷就。但往往可以組合出一種神奇。筷子撩起一絡，但覺有細微的彈跳從筷尖上傳遞而來。粉條順滑，入口有嚼勁，又不忍心張嘴大嚼，唯恐這滋潤的美瞬間消失了。濃郁多變的口感，它們是有層次的，多變的。麻辣酸香，讓你在品嚐的時候領略一重重的味道。

油茶上桌。考究的青花湯盤，裏面是碧綠濃稠的汁液，冒着熱氣。我聞到了淡淡的清香。一旁擺着各式小碗，盛滿大豆、花生米、糯粿、米花。另外，還備有食油、鹽、薑、蔥或韭菜等佐料的小碟子。

這就是油茶了。鹹油茶加有如此之多配料，與其說是一碗茶，還不如說它是一道菜。茶碗中放入配料，將茶湯傾入，並用調匙輕輕地攪動幾下。碗中便有幾分姿色，茶湯稠濃。喝一口香中透鮮，鹹裏顯爽。鹹油茶是一種高規格的禮儀，按當地風俗，客人喝鹹油茶一般不少於3碗。我一喝放不下，也記不住多少碗了。

有人說，到苗鄉侗寨去，如果不吃一場龍頭宴，不喝一杯純米酒，不玩一次「高山流水」，那就不算體驗過民族風情。猶如去了深圳沒有看海和深南大道一樣，必然留下遺憾。酒到半酣之際，忽而，外面響起悅耳的歌聲。但見幾個苗族阿妹，身着民族盛裝，款款而來，走進包間。她們前來敬酒了，客人還沒反應過來，早已被團團圍住。一個阿妹端着一個碗酒，先行站在客人身邊。緊接着，五六個姑娘依次站了，排成一排。她們舉起小酒甌，一個連着一個，高低相接。最末端的阿妹用酒壺從高處將米酒倒下，酒流淌，一直像一根綿長的細線流淌，直到流到靠近客人的最後一隻酒甌。酒甌已滿，阿妹端起酒甌送入客人嘴裏。可不是高山流水麼？很多客人從來沒見過這麼大的架勢，既稀奇又膽怯。面對热情的姑娘，客人們這時候往往也羞澀得像個姑娘。有人手都沒地方放，想捧酒甌又不好意思。就這樣拿拿放放，在不知不覺中，半推半就裏，變成了「海量」。眾人看着，喝彩着。情緒高漲，感染到每一個在場的人。我平素就不飲酒，便說饒了我吧。她們堅持她們的禮數，笑意盈盈，說那不可能，你是珍貴的客人，意思意思。盛情難卻。於是，欣然接受「高山流水」的禮遇。期間，阿妹們齊聲唱着勸酒歌，啾啾呀呀，抑揚頓挫，婉轉動聽。直叫人如癡如醉，如夢似幻。「阿表哥，倒酒喝；阿表妹，倒酒喝，喜歡不喜歡也要喝……遠方的客人請你喝杯酒，代表么妹一片心呢，呀！啵……」勸酒勸得先入為主，情真意切。這樣通俗易懂的歌詞和瑯瑯上口的曲調，非常好聽易學，極具感召力。在場的所有人不由自主地就參與了進來。被敬的客人也頗受感染，情不自禁地喝了下去。

有酒有肉，苗個個的酒席，不但敬酒還要餵你一塊肉。阿妹夾着一塊肉放到客人嘴邊。客人微醺，張嘴準備咬肉時。阿妹卻調皮地將筷子一縮，客人撲了個空。她趁勢把碗裏的酒又倒進客人嘴裏。然後，又用那塊肉接着逗他。如此這般，周而復始，直到客人咬住那塊肉方止。餵肉時，歌聲再起，抑揚頓挫，聲聲入耳。高山流水，世界奇觀，妙趣橫生。這樣的場面實在唯美、震撼、開心。席間不時傳來陣陣歡快的笑聲。入鄉隨俗。苗鄉侗寨的酒如同這裏的山，這裏的水。山有多高，水就有多長；水有多深，酒罈就有多深。夜深酒酣，意猶未盡。



爽姐私語 林爽兒

令人沮喪

香港的天氣潮濕，令很多人都因此被困擾，出現皮膚問題，大人小朋友都不能倖免。我家的小朋友甫出生便皮膚敏感，另一位表弟更是全身皮膚敏感，又紅又痕，半生人就在敏感皮膚相伴下過日子。我也是其中敏感分子，許多年皮膚的狀況不佳，特別是頭腳都是「災區」，幫襯皮膚科5至7個，被病者神化至變成神醫也花費不少錢，全部令我覺得：「究竟他們怎會變成神醫。」不是誇大他們說，而是幾乎有三分二的「神醫」，當我入到診症室，才指着腳說：「醫生，我腳皮膚敏感呀！」他望也不望一眼，也不用脫鞋觀看，便說：「濕疹！」食藥搽藥膏，不用覆診。

吓！不是吧！可以這樣兒戲的嗎？我所說這狀況是這麼多年，所遇到的三分二皮膚科醫生的診症態度。見到幾個醫生都是這種態度，我實在忍不住：「醫生，你都沒有看我的患處，便說是濕疹，確定嗎？」有一個完全不答我，叫我出去取藥，有兩個說：「是濕疹的了！」如此專科醫生，令人失望，令人沮喪呀！

因為皮膚敏感困擾那麼多年，偶爾聽到有朋友說有好醫生，幾乎都會撲去見他，希望能幫到我解除困苦；然而都是敗興而返。

很奇怪是最近兩次，一次排隊排到廣華內專科，卻遇到體貼的女醫生，在她和我研究完內科事宜，我順道問問皮膚敏感問題，難得她認真的檢視，並寫推介信給我去找皮膚科醫生。之後又有親友介紹去工聯會診所，值班的是普通科醫生，醫生同樣很細心，雖然他表示自己不是專科，但建議我應該去找足疾科，唉！自問是八卦的人，且也不怕每事問，但奇怪怎麼會沒有醫生、朋友提過足疾科！

聽醫生介紹立即手機搜尋，真的找到這一科，還湊巧廣華醫院便有這科，經護士在電話中介紹，她建議我第二天再打電話去另一個號碼，那邊是足疾科。聽護士如此回應，實在高興，看來今日又讓我遇到貴人呀！非常感謝，雖然沒遇到神醫，卻還是有仁醫的！希望真的能遇上能解我之困苦的好醫生！

希望真的找到仁醫解病因！ 作者供圖



希望真的找到仁醫解病因！ 作者供圖



鵬情萬里 趙鵬飛

從阿勒泰到堅尼地城

阿勒泰是個地名，在北新疆，也是個多民族聚集地，哈薩克族人數最多，佔到一半。最近央視劇集《我的阿勒泰》引發高收視率，讓這個偏僻地名，受到了空前關注。與之同時進入公眾視野的，還有作家李娟。

從開始看李娟的散文到現在，已超過十年了。彼時的她剛剛出版了《我的阿勒泰》和《阿勒泰的角落》兩本散文集。鮮活動人的敘述方式，是課堂上教不出來的。質樸自然的句子，像是一個字幕軟件，把生活場景中的真實對白，直譯成了一行一行的文字。驚艷之餘，一度十分賣力地向周遭的朋友推薦。有時候甚至會不打招呼，直接買下這兩本集子寄給遠處的朋友。不管不顧不理會對方閱讀意願的樣子，魯莽而真摯。彼時的她，想推薦的並不是阿勒泰的風光，也不止是阿勒泰的風物人情、牧場、牛羊，而是李娟直面生活時，隨遇而安的灑脫，和恬淡明淨的心緒。

在香港住了7年多，堅尼地城就是我的阿勒泰。日落時分，一群南亞裔的女人們，在海旁道，以瑰麗的日落為背景，拍下比耶的合

影，遙遠故鄉牽腸掛肚的父母，也會被她們此刻真實的笑所撫慰吧。清晨下班，遇到從24小時M記裏醒來的麥難民，整潔爽利的送給我一個微笑。生活給了一段窘境，體面平靜的穿行而過，是生而為人最懇切的態度。士美菲路通往摩星嶺道的蜿蜒長坡，常常有瘦弱的耄耋長者，推着一車紙皮緩緩爬坡，低頭趕路的年輕人，會在最陡峭的坡階上揚手助上一臂之力，相識一笑的兩張面孔，舒朗簡白。

人間多苦，還要咬牙切齒地過，實在是悲慘。經典港片《歲月神偷》裏有一幕，颱風「貝蒂」襲港，任達華飾演的鞋匠一家，在狂風暴雨最猛烈的時候，合力抓住搖搖欲墜的屋頂。因為一鬆手，一家人頭上遮風擋雨的安身之地，瞬間會不復存在。這個橋段，想必是導演對《茅屋為秋風所破歌》的直接臨摹。潛心活着的態度，遠比苦惱焦慮的尋找意義更接近活着本身。支持起塌陷，撫慰平挫傷，文字的驚人力量，不止療癒，還能在遠處的乾涸期，灌之以甘霖。

堅尼地城在港島西，不出7年之前的預料，正在開始被愈來愈多的人知道和喜歡。小紅書上的打卡筆記，多到翻不過來。海邊的海旁道，紫荊花開四季不歇。搖搖晃晃的叮叮車，一輛貼着一輛，叮叮噹噹駛入尼站。新興食家的奶黃流沙包，面海大櫥窗的咖啡店，開到通宵的可口可，街市3樓熱辣滾燙的雞煲，上坡下坡時遇到的港大男生女生，運動場網狀護欄的縫隙，拍到路的盡頭是海，裝扮嫵媚濃麗來來回回過馬路的白髮阿伯。每一幀畫面，都是自帶濾鏡的港產片，每一段視頻裏都有香港的美貌與底氣。

從這座熙熙攘攘又風平浪靜的海畔小鎮出發，10分鐘到中環，10分鐘也能抵達背山望海的無人之境。喧囂與曠遠，靜謐和浩瀚，切換自如的瞬間，便是一段說走就走的休憩。

遠方的阿勒泰和眼前的堅尼地城，瑰麗的連顏色都相同。



早晨的堅尼地城。 作者供圖



落地觀察 湯禎兆

考試在香港

在香港，津校、直資、私校各有不同遊戲規則。今年入直資比往年困難，雖然有移民潮，但仍然感覺上比去年艱難。聞說（純粹家長和老師的非官方推測）是因為：

- 一、龍年效應，學生人數上升。
- 二、優才計劃令不少內地家庭落地香港，孩子沒有考過呈分試，就只能考非津校中學。
- 三、不少學校加開國際AL課程，即以直資價錢可以考國際試，能避開DSE，但學費比國際學校低（IB實在貴）。以香港、英國、美國大學作為目標的話，IAL對比DSE和IB在價錢及時間付出上，性價比也較高。

IAL其實是英國為國際學生而設的AL，選科自由度較高，但偏向數理。很多人應付不來中文DSE，或者普通家長對DSE的變數沒信心（課程仍在浮動，歷史也不太久），令IAL愈來愈受家長和直資學校歡迎，形成更多學生想報考IAL。我們聽過不少津校學生，甚至會自修IAL，令自己多一條出路，於中五完成，再優先被英國大學取錄，之後才輕鬆考DSE。

最後，可以提提IB和IAL之比較，太太之前在國際學校工作，和老師們談過IB。IB雖然較多花元（比DSE更多，其實某程度上是較難突出出色的學生），但很受身處學校影響。同校若突出的學生多，因為平時考核與同校人相比，反而一些較少出色學生的IB學校，會容易脫穎而出。在名校的中上者，可能會比其他學校的中上學生更低分。IB作為幫助備戰大學課程是很好的，但實在也不是人人適合過早進入思辯階段。而IB比想像中沒有那麼全球化，至少對入美國（作為高等教育的一大大龍頭）大學是沒有優勢，例如你想入美國的大學，IB和DSE分別不大，一概只當作本地課程（即非美國課程）——這一點很多家長都不甚了了。