



琴台客聚 彥火

心中陽光

禪茶一味，源於中國，卻在扶桑開花結果。

日本戰國時代，流傳「一期一會」，「一期一會」意喻人生雖有不少聚會，但每次聚會都不一樣，不會重蹈覆轍。所以，我們在每次喝茶的時候，都要珍惜眼前這盞茶。

禪茶一味就是教我們，生命中每一個瞬間，每次相逢相會，是不可複製的，所以我們要珍惜唯一的一次的一期一會。

「茶」本是草木中人，所以樂為大眾獻身，乃至赴湯蹈火，為的是振醒萬眾精神。

年輕的時候，也許我們覺得茶是有甜味，這時候生活充滿陽光和希望；到了中年之後，茶的味道開始變得一點點的苦，一點點的澀味，因為開始有了人生的歷練；到了老年，閱盡人生苦樂，智慧也成熟了，茶味已超越甜酸苦辣，屬於「無味之味」。

這時候的茶道，已是清淨茶、平常心了。禪茶到了人生的最後階段，孕育的是禪悅心態，心態決定一個人的喜樂和愛憎。

《菜根譚》講得好：「心體光明，暗室中有青天；念頭暗昧，白日下有厲鬼。」當你心成禪悅心態，即使你身處暗室，自然覺得這個世界是一片光明，如果抱持陰暗的心理，就是置身陽光之下，也會覺得

處處鬼影幢幢，難以脫解。

蘇東坡詩酒風流，對禪學也自以為有一番造詣。尋常蘇東坡經常與他的好友佛印禪師談禪論道，但總是敗於佛印禪師。

某日，蘇東坡問大師：「在你心中，我像什麼？」佛印禪師說：「我看你像極了一尊佛。」來而不往非禮也，禪師也問蘇東坡：「你看我像什麼？」蘇東坡悻悻地心懷鬼胎，對佛印禪師說了句話：「我看你，像極了一坨牛屎。」佛印禪師聽罷，不但不怒，反而對蘇東坡笑了一笑，神情自若。

蘇東坡自以為這一仗是他贏了，洋洋自得，返家後對他的妹妹說了，蘇小妹聽了之後，老實不客氣地說：「哥哥，按禪道的說法，你心中有什麼，看別人也像什麼。佛印禪師心中充滿佛光，看你像一尊佛；你看佛印像一堆牛糞，說明你心中也是一堆牛糞。」

蘇東坡自以為聰明，卻沒有妹妹的見識，不禁感到愧疚莫名。他轉念一想，這一回還是栽到佛印大師手裏。

這正如《菜根譚》所說：「此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放得寬平，天下自無陰側之人情。」當你心中乾淨，在你眼下水世界，處處陽光，如沐春風露月。所以，決定一個人的心情，是一個人的人心，心態好，可以點石成金，化凡成聖哩。（《學禪》，之十八）



姚孺雅音 姚珏

青春不散場

上周日晚上，我率領香港弦樂團與指揮家葉聰攜手，舉行了《弦繫27載》音樂會。每周閱讀我專欄的朋友們一定知道，我已經為這場音樂會準備了很長的時間，一方面是我與樂隊合作演奏貝多芬的《D大調小提琴協奏曲》（作品61），這首曲子被譽為「小提琴協奏曲之王」，是比較難的曲子。另一方面能夠與來自新加坡的指揮大師葉聰合作，對於香港弦樂團又是一次提升成長的好機會。香港弦樂團今年已經踏入第二個十年，還是一個非常年輕的樂團，青春對於一個樂團也是一種精神，需要繼續保持廣闊的國際視野，大膽嘗試的勇氣，真正做到青春不散場，去更大的舞台創新和表現。

當天的音樂會非常成功，我感受到香港弦樂團通過十年的努力，年輕的香港樂手進步很快，他們所演奏的柴可夫斯基《C大調弦樂小夜曲》（作品48），觀眾非常喜歡。我很欣慰，看到這些年輕藝術家在我們香港弦樂團的平台上成長飛躍，這次又和他們共同演奏貝多芬長達45分鐘的曲子，我由衷為他們的活力驚喜，為無限未來感到驕傲。

這次音樂會的《弦繫27載》主題，是為了慶祝香港特別行政區回歸祖國27周年，我們最後加演《東方之珠》，台上台下共有150多位年輕音樂家，和孩子們一起演奏。希望通過這首名曲的青春演繹，更多地鼓舞香港作為東方之珠，再次出發，再創輝煌。我們香港弦樂團十年多來，也是把音樂的正能量傳遞給香港市民，傳承給下一代，傳播給海內外，香港觀眾反應非常熱烈，最後謝幕了五六次，觀眾還不願離開。

要感謝香港特區政府文化體育及旅遊局、藝術發展局、董氏基金、中銀等很多機構和朋友對這次音樂會的大力支持，我想大家理念相通，對於香港未來藝術的更大發展都充滿憧憬。我希望香港作為一個中外文化藝術交流中心，我們樂團可以作為一個更好的文化使者，能夠把我們有特色的中華優秀文化帶到世界，能夠更好地在世界上講好中國故事，講好世界聽得懂的中國故事，讓香港青年藝術家能夠更多地展現他們的才華，代表香港、代表中國，代表我們整個中華民族到世界上講好中國故事。

這次音樂合作的指揮家葉聰，是歷史上首位跨越東西同時擔任交響樂團與華樂團音樂總監的指揮；他目前是新加坡華樂團榮譽指揮與美國印第安納南灣交響樂團桂冠指揮。他對於中西文化的深入了解，讓他具有更廣闊和更長遠的獨特視野，看待樂團和藝術的發展。他說：「這次來讓我眼前一亮，因為我覺得本地樂手的水準大幅度提高，尤其是香港弦樂團。所以我覺得香港（樂團）的將來，要向國際上發展，立足民族的傳統，發展中西兼顧的特點，向外發展是唯一的道路，我看好香港的音樂界，年輕的樂團將會有很大的發展。」

我也很贊同葉指揮的經驗，年輕的樂團沒有包袱，充滿了想像和創新的空間，尤其是在香港這樣一個中西合璧的文化交匯點，我們曾經把科技和文化最先結合帶入音樂會，也曾經創造健力士世界第一，未來我希望香港弦樂團能夠走向更專業的編制，青春不散場，繼續延續青春的精神，走向更加精彩的十年。



水過留痕 少爺兵

浮華之物最難長久

生老病死乃人生必經的階段，而且大家都認同在生活上這句話：「窮有窮憂，富有富患！」因為大家的人生際遇不盡相同；有演藝前輩曾表示要樂觀面對「不再年輕」，是被認為其人生態度並非「悲觀」之言，反之是「正能量」的心態表現。

在職場上，演藝人跟部分職業人士同樣經常處於「風口浪尖」之中，事關演藝人是容易被「名利」裹挾着「前行」的職業之一，自然容易產生巨大「心理落差」的一群，稍有不慎就會出現「滿盤皆輸」的情況，演藝生涯算是要走到盡頭了！難免會有一股「酸澀感」瀰漫在心間，加上在娛樂圈人與人之間的緣分並非是想像中那樣「深厚」，往往都是因工作上的合作，產生熟悉得像「一家人」！但，戲裏所有角色都是「假的」，就算所扮演的角色當時令演藝人產生共鳴感，當然也有例外的真感情存在，可是他（她）們亦最明白在娛樂圈「浮華之物，最難長久」！故此，到了某個人生階段或者某個年齡段的時候，不少演藝人都為自己「老來」的現實生活謀「後路」，有人退出娛樂圈找份收入更穩定的工作，或投資做生意等等，勇敢接受外界的「酸言酸語」的嘲諷！

演藝前輩說：「不少演藝人在娛樂圈成利就的道路上受過很多辛酸，可是當自己在娛樂圈紅透半邊天也不能『任性』！有紅星在演出時似乎是『情緒失控』，在演一場『灌酒丫環』的戲份時，將整支礦泉水往演丫環的演員的『鼻孔』猛灌水，不但令戲份NG多次亦未能完成，亦使該演員有種受辱的感覺，何必呢！所謂『己所不欲，勿施於人』，任何人都應該時刻緊記『良心是做人的根本』！就像藍天與白雲的相遇能互相包容，自然會同擁有整片清澈的天空！不是嗎？平和而理性的心態自會理解『山水存歸處，風雨自相逢』的必然道理，衝動從來都是魔鬼。

在某個影片的殺青宴上，筆者曾聽過一位曾紅極一時的演藝前輩，於眾人談論娛樂圈什麼時候都需要注入「新血」的話題上，發表其個人意見時，說：「娛樂圈要的新血不是那些『驚濤駭浪』而是可以『滔滔不絕，薪火相傳』的！」言下之意，任何事情都是「真相與實力」在說話。



百家廊

鎮村之寶「羅漢王」

一棵巨大的古樹，遠遠望去，猶如一座綠色巨塔深深地扎根在這片一望無際的田野上，俯視大地給原本略顯單調的田野增添了威武霸氣，它就是江西省遂川縣號稱「天下第一羅漢」的「羅漢王」。據考，這棵「羅漢王」已經有一千餘年歷史，它經歷了風霜的洗禮和雨雪的肆虐，終於修成正果，成了著名的「羅漢王」。

「羅漢王」地處衙前鎮的段尾村，千年古村養育了千年羅漢松，樹幹圍徑5.8米、高25米，樹冠最大處達184厘米，樹冠覆蓋面積366平方米，樹齡一千一百多年。段尾村是一個古樹之村，古村大多姓彭，村子裏的龍山，有一片楠木林，面積47畝，楠木成林，胸徑30厘米的楠木樹有23株，這片楠木群共有160餘株。最大株胸徑94厘米，樹高21米，樹齡一百二十年。楠木與羅漢松成為一方生態的獨特之美。

千年羅漢松的歷史，有着傳奇的傳說：相傳宋元時期，這一帶受戰事影響，一片荒涼。村裏彭氏阿海，自家並不富有卻樂善好施，他不僅常救濟左鄰右舍，也樂於對路人施捨。有一天雲遊到此處的布袋羅漢到一廟中化齋，彭氏把僅存的兩個香玉米棒給了布袋羅漢，自家的小孩子卻餓得哇哇大哭，布袋羅漢便從口袋掏出3粒上線下紅圓葫蘆形狀的果子給彭氏：「這羅漢果可去病去

災，強身健體，你我是有緣之人，且送你罷。」彭氏拿了兩粒分別給了兩個小孩後，拿着剩下的那個果子說：「這神仙果要是村裏的人都可以吃上就好了。」布袋羅漢被彭氏精神所感，把那粒果子往地上一丟，便長出一棵高大的樹，樹上結滿了紅紅綠綠的果子。彭氏見此，便忙對布袋羅漢叩頭敬拜。布袋羅漢笑答道：「紅塵多是滌風雨，還滋本色四季同；但教人間增翠色，更祈結果與佛供；默默相視勿多語，意寄窗前羅漢松。」隨着一陣爽朗的笑聲，布袋羅漢駕雲遠去。此後彭氏風生水起，繁榮昌盛，子孫滿堂。這棵羅漢松成了這個村裏的幸福樹，這裏的村民若遇災有難，只要來到這棵樹下拜祭祈福，便可化災除難。

神奇的傳說，傳承了千年羅漢大王的神秘的歷史故事，給村民帶來了生機勃勃的綠色之美。

「羅漢王」雖然沒有黃山的「迎客松」那麼富有靈性的婀娜多姿，但卻也有其獨有的厚重感和無與倫比的歷史感，站在樹下，仰望着這猶如牛魔王手中的巨大蒲扇一般的「羅漢王」，我瞬間感覺自己是多麼的渺小，他的枝幹均呈扭曲狀，彷彿向人們展示着他一路走來的艱辛血淚，而他的樹枝則是交錯四面伸展，更似野性勃勃地想要把整個田野都納入他的樹蔭下，成為它的熱血範圍。作為「天下第一羅漢」，它是幸

運的，因為村裏的人都把它當作幸福的象徵，更是把它當作風水的福祉。

曾經有一名權貴之士經過段尾村，目睹了「羅漢王」的偉岸身姿，在感嘆於「羅漢王」無與倫比的王者霸氣之餘，一眼便相中了這棵「神奇之樹」，當即表示願意以高價買下這棵「羅漢王」，當地村民卻不捨將「羅漢王」出售，他們已經習慣了在田野埋頭勞作之時，抬頭就能看見「羅漢王」高大的身影；他們習慣了的時候在「羅漢王」的樹蔭下乘涼「把酒話桑麻」；他們已經將與「羅漢王」的親近作為了生活的一部分；他們儼然把「羅漢王」當作富有的象徵，把它當作了神聖的鎮村之寶，百姓視其為庇護神。因為只有風水特別好的地方，才能長出這麼具有生命力的羅漢松來，而羅漢松一旦被破壞，那麼風水也將被破壞，對於一度以人傑地靈著稱的段尾村來說，哪怕是金銀千萬，他們都不會答應的。

千年羅漢松成為遠近聞名的大明星，每天從南天地北前來欣賞「羅漢王」的遊客絡繹不絕，讚美之聲不絕於耳，面對着無數的讚美聲和欣賞者，「羅漢王」仍然只是低調地盡力向四周伸展着枝幹，不驕不躁，寵辱不驚，用淡定詮釋着屬於自己特有的「羅漢精神」，因為它知道，作為羅漢松一族，它的復興之路任重而道遠……



爽姐私語 林爽兒

她的飲食王國

久不久便遇上了不同的「食神」，最近她帶我們又去新地頭，了解一個新的「飲食樂園」和它背後的掌舵人！

老友相約去K11 Musca嘗鮮，不是海鮮，而是一個有十間不同類型的「Food Playground」！單是這個名字便很有型，到了這地朋友拉着我，在一個很舒適的卡座坐下，然後來了幾位哥哥姐姐禮貌地招呼，且把所有的餐牌放下，朋友便把全個「飲食樂園」（我個人覺得這名字還貼切）的美食一一介紹。這裏面有點心、有港式茶餐廳、有西式海鮮、有韓食、日料、美味可口蛋糕、新鮮生果飲品、星馬食品、牛肉專門店、壽司！看到已經流口水，但一口氣吃不下，只有先挑選一部分！我們試了韓式美食、西式海鮮拼盤、排骨陳村粉、日式拉麵、鮮果汁、蛋糕，還有大家一定會吃的雞蛋仔！

我們吃着在等掌舵人Karen，她那天一直在開會，到了晚上8點多才趕過來，是一位很爽快很開心的女士，她不停地說抱歉，而且像老友般又問我們

再吃什麼？她忘記自己未吃晚飯，反而是我們見她飢腸轆轆的，她才急忙叫了一個鐵板骨扒，師傅也不知道是老關吃，總之以最快最好的出品送到Karen面前。

Karen很有魄力、很有衝勁，做飲食20幾年，這之前她是做製衣的，做得很好成績，但及後喜歡吃東西，吃到了好的又想去研究人家怎麼做，就是這樣想着想着，就自己開始試試搞間餐廳，第一間開的是意大利餐廳，開始的時候得到好多朋友來支持和認同，慢慢又來了很多不認識的顧客，他們都非常喜歡她的出品，於是她開始了真真正正進入飲食世界，從而開展了至今擁有20多個品牌，40多間餐廳的飲食王國！

如今很多人都說香港的飲食業好難做，紛紛慨嘆不知何時才會回復當年的風光日子！但眼前的Karen則繼續勇往直前，那是因為她親力親為，一直站在客人的需求而經營，且與員工之間有着一份互相尊重互相支持的關係下，把每一間做好。那天她與多間商場的負責人開會，大家都希望邀請她的飲食集團落戶。可想而知她在飲食界是何等受歡迎，何等受重視！



Karen在自己的飲食樂園吃晚餐，特別開心自在！ 作者供圖



鵬情萬里 趙鵬飛

阿勒泰和嘉峪關

威名赫赫的嘉峪關，最近登上社交媒體熱搜榜，竟然是因為被人嫌棄是「落後的戈壁灘小縣城」。起因是一位名校畢業的女碩士生，以選調生（公務員）身份入職嘉峪關市後，面對較大的期望落差，公開在網絡上發文，稱「嘉峪關就是落後的戈壁灘小縣城，我在那裏被禁錮，動彈不得」，從而引發巨大爭議。

嘉峪關相對於這位女生的家鄉蘭州市和求學讀書的武漢市而言，在城市規模和經濟條件上，確實不可同日而語。但以一己短暫感受，去詆毀一座在歷史方位和文化交流上具有特別意義的城市，還是會讓人覺得過於草率輕浮，甚至有些孟浪。何況，作為西北人，對於黃天厚土孕育過的源遠流長，自有一份不容輕視的驕傲。

地處西邊走廊的嘉峪關市，轄區跟香港差不多大，不過人口就只有30多萬。除了一座享譽四方的嘉峪關，戈壁灘地，雪山峽谷，一派塞外風光。中學時，有個很要好的同

學，因為家中變故輟學去了嘉峪關。少年的心敏感而新奇，他把在嘉峪關看到的風景，吹過的風沙，遇到的有趣的人和事，都寫成信寄給正在備戰高考的我。字裏行間的嘉峪關，恍若一座塞外桃源。想像着一向喜着素衣的他，散漫不羈的遊蕩在這座西北小城，雄關漫道，祁連風雪，關山月如鉤，那該是一番怎樣的體驗。於是，我們在書信中約定，考完之後，去看他，也一起去看看大漠孤煙長河落日。很可惜，高考還未結束，我也遇上棘手的變故要處理，嘉峪關之約只好作罷。後來幾經輾轉，世事多磨，與這位少年同好音信全失。嘉峪關從此也成為回望記憶時，閃耀青春色澤的吉光片羽。

四川少女李娟也是中學輟學，她跟隨母親轉轉到了新疆阿勒泰謀生。人煙稀少的阿勒泰，冬天會持續大半年，零下40度的天氣裏，冷得不能出門。哈薩克族牧民們圍在菜窖的土豆、洋葱，要吃上一冬，這般苦寒之地，看在李娟眼裏落在她的筆下，卻充滿了質樸的幽默與歡樂。在牧民傳統的婚禮上，男女老少

沒心沒肺跳一整夜的舞，冷至刻骨，熱氣騰騰的手抓羊肉開始一盤一盤端上桌。在乾冷難熬的生活裏，這裏的人總能用純粹的快樂，抵禦嚴寒消解單調。夏天的阿勒泰，在李娟的筆下又是另外一番治愈系童話裏的景象：「上面是天，深藍明淨；下面是草場，一碧萬頃；森林在右邊浩蕩，群山在左邊嶙峋；身邊的河流淙淙，奔瀉不息；前面是山谷的盡頭，後面是山谷的另一個盡頭。」

書怕細讀，有人讀着讀着驚出一身冷汗，有人讀着讀着讀出一身虎膽。寫書的人亦然。感知過漫長黑暗隧道的深，走出泥濘潮濕的幽暗時，瀰漫着光和熱的四季，便是最溫暖可親的棲息地。對待生活裏每一處殘缺和不如意態度，也是能否安穩過好這一生的主基調。這也是李娟和她筆下的阿勒泰，能被愈來愈多人喜歡的真正理由。

倘若，李娟輟學後去的不是阿勒泰，而是嘉峪關，想必這片同樣充滿故事的遼闊土地，也能再次以一種友好的方式，為更多的人所關注和嚮往吧。



落地觀察 湯禎兆

《Baby Reindeer》的跟蹤文化

劇集《Baby Reindeer》（馴鹿寶貝）被恐怖小說長老Stephen King加持推薦！Stephen King即《閃靈》、《The Green Mile》（綠里奇蹟）的原作者，作品銷售超過3億5,000萬冊，以恐怖小說著稱。他的作品包括科幻小說、奇幻小說、短篇小說、非小說、影視劇本及舞台劇劇本，是美國寫作界的殿堂人物。他的影響力在美劇《Fresh off the Boat》裏可見一斑。話說女主角寫了一部恐怖小說，不斷想請他寫推薦語，但一直找不到他，於是她遠赴他居住的地方，去他常去的店裏找他，又寄信給他。直至他出了法庭禁令，說她很恐怖，叫她不准再接近他。當然，說她比自己的小說人物更恐怖這句話，就成為小說的封面推介了。

有趣的是，今年的大熱劇集《Baby Reindeer》就是講跟蹤狂。看來，「跟蹤」已成了西方文化裏如鬼怪一樣恐怖的存在，也可能因為如此，而深得Stephen喜愛。他先是在X（社交平台）提出「Baby Reindeer. Holy sh-t.」來證明此劇對他的震撼，然後再獲報紙邀請寫了一篇評論，與他自己的作品作對比，且也讚嘆了這套戲劇的故事手法。

《Baby Reindeer》是說什麼的呢？其實是男主角的自傳式故事，講述創作者自己的經歷，他曾被性暴力對待，是一個闖不出名堂來的喜劇演員，在酒吧裏工作。一天因為覺得走進來的女人與自己一樣失落，於是請她飲了一杯，從此這位女士便開始接近他。起初，二人還有牽涉性的笑話，後來女方認真起來，開始迷戀他、跟蹤他。故事便由此展開。

近年，社會對精神健康愈來愈重視，這劇也因為以上的關注，令其獲得更多討論，我覺得當鬼片來看是不錯，但也不算有太大驚喜，發生在跟蹤文化周邊的話題，好像更吸引呢！