



琴台客聚
彥火

禪茶的淵源

這次禪茶一味論壇，真知灼見迭出，其中李家傑的學禪經過，很生動及具說服力。

他拈出日本禪學發達的原因，其中一個要訣是門規嚴謹，日本禪學入門規則一絲不苟，其認真慎微的程度，是我輩所不及。

經過這一入門的歷程，禪念油然而生。李家傑還提到日本禪師的錚錚風骨，令人動容。

「茶禪一味」究其實，是有所先後次序的，正如那天寶蓮寺淨因方丈說的，茶不過是手段，禪才是正道（大意），所以他認為這次主持人把禪茶一味的論壇及體驗開在尖沙咀燈紅酒綠的浮華塵世，是出世人入世工夫，十分可嘉。他同時質疑這次禪茶一味，既然禪是主導，茶是通向禪道的手段，為什麼偌大的體驗室竟然沒有一間禪房？！

這一缺失無疑是要害，我倒感到這次論壇及體驗有不少茶商在推銷自己的產品，令人感到體驗是手段，做生意是目的，有點頭重腳輕了！

這當然是我作為旁觀者及閱客的一己之見。

關於茶禪的因緣，淵遠流長，筆者過去有所涉獵，止於皮毛。今次躬逢盛會，可稱受益匪淺！

據記載，「祖師禪茶禪」的最初發源於四川大慈寺代代相傳的茶事，由五祖法演

與其師叔劉元甫發揚光大，到了五祖法演的得法弟子圓悟克勤禪師，將大慈寺的祖師禪茶禪的行法精神概括為「茶禪一味」的4字心訣，並積極向外傳播此一理念。之後，法演禪師離開大慈寺到湖北省黃梅縣的五祖山講禪，在五祖山開設禪茶道場，名為松濤庵，此乃禪茶空間的開端，並加以傳播，將祖師禪茶禪的行法、茶具、茶道空間的裝置、茶儀傳播到了江南。

另外一路是由圓悟克勤禪師的門下弟子到杭州的徑山禪寺傳播，也將四川大慈寺祖師禪的禪茶一併帶到了徑山，由此以後兩地的禪僧交流密切，流傳到了虛堂智愚（1185年-1269年）的時候。日僧南浦紹明到徑山寺求法於虛堂智愚，也將徑山禪寺的茶具茶儀帶到了日本，為日本茶道的原型奠定基礎。

圓悟克勤禪師的「禪茶一味」書法也流傳至日本，成為日本茶道的精神偶像。

（《學禪》之二）



◆去年12月在中華佛教文化院舉行的禪茶論壇。 作者供圖



姚姪雅音
姚姪

我的家鄉我的歌

值此龍年新春之際，先要給我的朋友和讀者們拜個年，祝大家紫荊花開萬事興，龍騰四海吉祥年。今年央視春晚不知道大家有沒有看，我最關注的是零點之後的一個節目民歌串燒《我的家鄉我的歌》。一方面，是我一直致力於代表中華優秀文化的民歌改編，用西洋樂器演奏，並帶到香港學校，讓孩子們從中了解、喜愛和傳承中華優秀文化。另一方面，這次的節目中也首次有中國香港的孩子登上央視春晚的舞台，背後的故事也與我有關。

熟悉我的朋友知道，去年年底，我已經帶領3名香港的孩子首次登上了全國政協新年茶話會文藝匯演的舞台，我的初心就是為香港特區的下一代創造更多的機會，讓他們登上國家大舞台，更認同和熱愛中華優秀文化，同時也為他們的家鄉香港特區做更多的展示，講好「一國兩制」，講好香港故事。我有幸認識了春晚的于蕾總導演，也和她談起了香港孩子首次登上全國政協舞台的喜悅，希望為他們爭取更多的大舞台。于導也一直致力於中華優秀傳統文化的傳承和發揚，品牌節目《國家寶藏》就是由她創辦，2022年擔任央視春晚副總導演，2023年和2024年更連續兩年擔任央視春晚總導演。于導向我提出有一個春晚節目希望能有香港澳門特區的孩子一起參加，唱一個粵語的歌曲。我感覺這是一個歷史性的機會，所以推薦了很多小朋友，最終他們從東華三院的學校選了兩個孩子，7歲的彭顯堯和8歲的錢思澄，他們演唱了粵語童謠《落雨大》，活潑可

愛的表演萌翻全場，這也是第一次香港特區的孩子登上春晚唱粵語歌，堪稱一個里程碑，體現了國家對於香港澳門特區的重視和關愛，相信對於香港特區的下一代也是極大的鼓勵，讓他們看到更廣闊的舞台和更光明的未來。

民歌串燒用《我的家鄉我的歌》作為主題，我覺得也很好，鄉情自古就是中國傳統文化之精髓，李白名句「舉頭望明月，低頭思故鄉」，千古傳唱。讓孩子們從小從文化藝術中汲取這種流傳千年的情感和精神，正是傳承中華文化之根的最好方式。愛家鄉是對自己文化之根的認同，從小處來說，就是小家庭中感受溫暖，從大處來說就是愛國家，感恩家鄉的哺育、感恩國家的關愛，在新春之際，這種溫暖和感恩尤為重要，這也是中國人為什麼跨越幾千年，仍然要在春節不遠萬里返鄉團圓，「吾心安處是故鄉」，文化之根永遠是揚帆遠航的保障和動力。

今年龍年新春，我也希望用有中華文化特色的形式給大家拜年，我用自己小提琴演奏中國作品《新春樂》做了電子賀卡，希望大家在新的一年能夠得償所願，魚躍龍門。《新春樂》由作曲家茅沅1953年創作，取材自河北民歌《賣扁食》，扁食就是餃子，再汲取江南民間音樂，用西洋的創作手法寫成，洋溢着新春的喜悅，成為代表性的中國作品。可以看到60年前中國的音樂家已經致力於從鄉土中汲取養料，創作中西結合的作品，弘揚中華文化。這也正是當前香港建設中外文化藝術交流中心所需要的經驗，包括鄉土之情的中華優秀文化始終是時代創新的基礎和源泉。



水過留痕
少爺兵

促成團聚不留遺憾

朋輩向友人推薦央視一個節目《等着我》，認為大家有時間時可以收看一下。坦白說，筆者初時被節目的名稱「嚇親了」，以為是有關什麼「鬼怪之言」，因筆者不愛看有關鬼怪的影片或電視節目（純是筆者個人的喜好）等等，卻原來《等着我》是訴說內地各城市地區不少義工團體、公安民警團隊等，義務為民眾尋找失聯或丟失親人的「義舉」節目！電視台製作的節目形形色色，各有支持捧場的觀眾，但當友人們看過該節目後，都表示被感動得淚流滿面，認為真是值得被推薦的一個電視節目啊！

筆者所知，朋輩的家族現今經濟能力殷實，不過他的曾祖父輩曾是「軍人」，在為國家而戰的一場戰爭中受過傷，不禁令筆者想起與家人移居美國生活時，亦時有捐助當地的一些需要幫助的軍人，筆者經常跟他們說：「要買食物啊！千萬不要買任何違禁品。」話說回來《等着我》這節目的內容，有部分曾是軍人的在尋找昔日的同胞戰友，想知道戰友們是否仍在世？大部分則是尋找親人的。小時候，聽得最多的是祖父祖母及父母的唬嚇之言：「走在街上的任何時候都不要將家人牽着的手鬆開，更不可獨自走開亂跑，不然會被『拐子佬』（指的是人販子）拐走的，就再見不到屋企人啱啦！」所以從不敢擅離家人的視線範圍，每步都緊貼着他們。

也有出現在《等着我》節目的義工團體和民警表示：「『人販子』的違法違紀行為，令到不少家庭支離破碎，故此警察及執法人員不斷打擊那些『喪盡天良』的人販子，用法律嚴懲『拐賣拐買』的惡徒！」而義工人士則表示：「能令一些家庭親親人團聚，不留遺憾，大家同心同德輸出這份『正能量』，普法透過電視節目是『最易入屋』的方法之一！」

除了《等着我》外，還有一個內地某電視台攝製的節目《你會怎麼做》，以真實的社會個案作故事藍本，由臨時演員扮演施害者和受害者，測試於不公不義的事情發生在眼前時，民眾施救者們的聯合拯救行徑，足見民眾「正三觀」意識強烈，也是社會之幸的「面面觀」，值得讚賞！



百家廊

別具特色的「板凳龍」

當得知家鄉新橋板凳龍在今年元宵節前華麗回歸時，在外的鄉親、遊子或是遠嫁他鄉的姐妹，情不自禁的自豪感、興奮感隨即迸發。多少年未見家鄉的板凳龍，記得上次是2017年，能再次看到家鄉的板凳龍舞起來，那得有多親切呀，翹首以盼它的到來，猶如外出的遊子回鄉見到兒時的玩伴，頓感一股暖流湧上心頭。

「碧靈峰下，和睦溪畔」。家鄉漳平新橋，不僅山清水秀，人傑地靈，物產豐富，還有深厚的文化底蘊。家鄉因「農民畫」聲名遠播，另有一「絕」鮮為人知，那就是板凳龍了。慶幸，2022年被列入福建省「非物質文化遺產代表名錄」。

家鄉的板凳龍，也稱板凳花燈龍，是我見過的最「豪華版」、「體形」最大的龍，其文化內涵豐富。板凳龍製作十分講究，延續幾百年前的做法，整條龍全部使用木板、竹子、仙紙、漿糊等最古老的方法。龍頭24條主篾代表二十四節氣，貼五色鬚代表金木水火土，龍身12條竹篾代表12個月，花燈3層代表天地人「三才」等。由於龍頭要隨著龍珠上下左右舞動，三節龍頭由大繩相連，製作費工費力，單龍頭5個人須花一個月時間，龍身骨架由村裏統一製作，再分發到各家各戶進行裝飾，集合村民力

量，在裝飾上各顯神通、各具特色，使整條龍身節節不同的風格。

上世紀八九十年代，有幸多次參加過「龍花」「龍燈」的製作，切身體驗製作的不易。龍身5層，寓意「五穀豐登」，一層龍骨，2到4層是喇叭形花燈，每個花燈裏插一根「龍燭」，漏斗形龍燭是特製的，中間為竹籤，外層為蠟包裹。頂層為纏繞彩紙的圓拱，整個龍身有彩花、剪紙、農民畫、鈴鐺、燈帶等飾品，100節龍身用木樺相連，形成完整的板凳花燈龍，在點亮「龍燭」後光彩奪目，十分華麗耀眼，極具豪華。「綢緞為衣，數彩貼鱗。長盈百丈，花燭通明」。龍長300多米，重達6噸多，需1,000多名青壯年男丁共舞。舞龍需耗費巨大的人力、物力和財力等，每隔三五年才舞一回。

少時，我們常跟着舞龍隊，樂此不疲，從村裏跟到鎮上，再跟到新橋中學的大操場上，偌大的操場才是真正舞龍的地方，舞龍是個力氣活，考驗的是耐力和體力，還要看靈活度，由於板凳是硬的，節與節之間在行進的過程中經常會「凸起」或「凹陷」，龍尾常常隨着龍身大幅度被甩出，龍時而繞圓穿棧，時而嬉戲、時而抬頭等看似輕鬆，實則難度挺大，有時，一不小心就會被甩出受傷，燭火也常伴着龍身的搖曳，點燃

花燈紙，拾龍的人大體是看不到，這時需要群眾大聲疾呼，及時滅火。看完表演，回去路上，膽子大的小夥伴會跑去和背「龍燭」的師傅要幾根點燃後剩下的龍燭，回家插在高堂之上，傳說得到龍燭之人將心想事成，為家庭帶來一年的平安好運。

說起來，新橋是有兩條「龍」的。一條為雲墩村黃姓家族的，一條為西埔盧姓家族的。打記事起，是雲墩黃姓家舞龍。因雲墩村黃姓一脈是從我村我家隔壁老祖屋分支出去的，因此，當雲墩村舞龍時，必先從我們村道穿行，村裏戶戶要在門口擺迎龍之禮，表達對龍的崇敬和歡迎，到老祖屋時，龍停止行走，龍頭對着老祖屋行大拜之禮後，才開始真正意義地舞龍。印象中，上世紀八十年代末，西埔村才恢復舞龍習俗，延續至今。從龍的形態和表演形式看，兩村舞龍無差異，同根同源，為爭奪傳承人，兩村曾各持己見，各有說詞。其實，只要真正傳承板凳花燈龍的文化內涵和精髓，能讓新橋傳統民俗文化得以延續，即是好樣的。

家鄉板凳龍的由來一種說法源於漢代，由「舞龍求雨」的宗教活動演變而來。龍的形象源於中國古代的圖騰，它被視為中華民族的象徵，每個中國人皆因是龍的傳人而自豪和驕傲。



爽姐私語
林爽兒

幽默的兄長

今個春節好像過得特別熱鬧，大概是因為龍年，中國人是龍的傳人，所以感覺特別強烈，加上經過了幾年的難關，大家更加重視龍年的到來！最特別的是我家女兒，居然希望回鄉過新年，說要體驗一下鄉間過新年的氣氛，小時候我帶她們去過，兩個都只有幾歲，不過她們都很記得在舊屋的地堂放煙花、燒炮仗！還跟着表姨表舅到田間玩，坐單車尾去隔壁村。玩完之餘又吃個不停，由早上吃到黃昏，因為鄉間是早睡早起，黃昏5點左右便開始吃晚飯，跟香港人的習慣相差好遠，女兒5點吃飯，9點還未入睡便喊肚餓，還好帶了一堆杯麵和零食，但兩天之後她們又適應了，還可以早睡早起，她們在鄉間過了一個快樂的春節！對那一次回鄉過春節之旅，念念不忘。

上次那難忘的春節是在外婆的家鄉過，之後外婆鄉間的至親長輩已辭世，而親友一家分別離鄉別井，去了美國、去了澳洲，一家人各有各的世界，從此我和女兒也沒有機會再回外婆的故鄉過節了！

最近內地的生活有了更多的變化，女兒對祖國更加嚮往，才再興起了回鄉的

念頭！不過最後我們因為準備不足，且還有工作在身，沒有把握好時機，結果還是留港過年。安排到最大的長輩、老公的三哥兄長劉兆銘（Ming Sir）家拜年。93歲的兄長坐在代步的輪椅上轉來轉去，他幽默地說是邊在輪椅上運動，邊吩咐工人姐姐招呼客人。我們家族大年初一去向他老人家拜年，第一批便有20多人，是姑媽的子女兒孫，第二批是一家六口的後輩，再來是另外幾個演藝界的，Ming Sir由早上6點開始便準備招待大家，到黃昏已累得坐著也想睡，卻因為我們的到來又強裝精神，不停地打開一個又一個話題，還跟我爭拗着最近很紅的舞劇《詠春》，對此劇他是非常不認同，而我卻為此劇作香港方面的宣傳，不過這話題不宜在拜年時間展開，不想大過年拗得面紅耳熱！



◆三哥Ming Sir由朝到晚接待來拜年的各人，這是最親的一組！ 作者供圖



騰情萬里
趙鵬飛

花木蘭

除夕下午，循例，去趕最後一程花市。雖已暮色漸起，年味愈濃，桃紅橘橙，劍蘭挺挺，雪柳和杜鵑，百合和水仙，染成各種喜慶色的松紅梅，排成一列一列的蝴蝶蘭，還有鵝黃水嫩的鬱金香，花團緊湊飽滿充盈。來做節前最後採買的主婦，手推車上塞得滿滿當當，照舊有條不紊地貨比三家。不少攤主明顯有些急躁了，只要有人走近了詢價，現堆的熱情笑容，比花兒還開得熱烈。

分花拂柳，穿過長長的花市街，再過一個路口，還是雷打不動地走到了她的花檔前。瘦弱黝黑的她，正在跟一對看中了一樹桃花的母子，有商有量。隔着淡粉色的桃花枝，我多看了她一眼，裹着花色圍巾的她，似乎更見蒼老。其實，她頂多不過30歲出頭。

初初搬來這裏住時，常常會來買花。她和父母經營的花檔，在路口最顯眼的地舖，一家子吃住也在裏面。這一家人眉眼極為相似，一樣的眉弓眼深，額頭緊鎖，唯一不同的，是她的眼睛漆黑明亮，總像是有燭火在跳躍。那時候的她，不過20歲的樣子，熱情爽朗。見我常

常走去買花，就主動分享一些植物養護的心得。有時候，也會坐在梯子上，感嘆幾句行情不易家計艱難。不過，說到某株花施澆肥花苞爆得快，她立刻眉飛色舞，眼裏一片波光粼粼。有的時候我買的花實在太多了，她便主動提出來，踩着三輪車，幫我送花到家。她風風火火蹬車的樣子，全然一副嬌俏女孩才有的歡快。後來，到處奔波，有好幾年都不常回去住，也就再沒有閒暇去買新的花了。院子裏那些花，長得最好的，枝幹比我的手臂還粗，弱一些的，也是一架葳蕤，滿牆生香。偶然回來，遇到花開，也會不經意想起送花回來會莞爾一笑的女孩。

那對母子心滿意足的掃碼付款後，看着她利索地用紅帶子將整株桃枝收攏紮緊，才交付給高大壯實的兒子扛在肩上，就在這時，她發現了掩映在桃花後面的我。先是一愣，接着立刻笑了起來，眼睛明亮烏黑。作為兩個孩子的母親，她眼角散開的皺紋清晰深刻。所幸，眼睛裏的光，明亮如舊。

歲月倏忽，花謝花開，只是一轉眼的忙碌，我們之間竟已隔絕了10年。

困難重重，斯嘉麗總是相信，明天一切都會變好的。《飄》裏的句子，霎時湧上我的嘴角。發現生活的真相後，還是願意投入熱情保持善意。女性在生活裏散發出韌性和樂觀，總能讓倉促的歲月，呈現出一種令人驚異的美麗。短短幾句真切的交談，便消融了久違的生疏。她騰出手來，幫我在色彩絢麗的花叢裏挑了3枝唐菖蒲，又拿了兩紫明黃色的花毛茛，還有一捧原色松紅梅，高低錯落，顏色搭配雅致澄淨。我感謝於她一如既往的妥帖和細心，她又送了一串溫馨的過年祝福。兩廂裏升騰的暖意，讓這份淡淡的友情綻放出了最美好的樣子。

夕陽下的送別，很容易被染上期期艾艾的顏色，有些傷感，又像是迎來新的憧憬。直到過了馬路，隔著人群，我忍不住回了一次頭。她家花店匾額上「花木蘭」3個字，還是像第一次看見時那樣歪歪扭扭。



◆色彩絢麗的唐菖蒲。 作者供圖



踏地觀察
湯禎兆

芝麻油和紫蘇油

聽說過芝麻油和紫蘇油的好處，現在香港愈來愈容易買到質素好的油，於是便買回來試試。太太更是每天勤力地生吞，很多人現在食油用膠囊補充，如一般補充丸，我們見有一支支發售，品質又有口碑，便買回來，每天早晚都喝一羹。太太覺得令腸胃消化改善了，皮膚也好了。

從中醫的角度來看，芝麻油具有滋潤燥熱的作用，可以在中醫治療中用於滋潤乾燥的肺、腸和皮膚，緩解乾咳、乾燥便秘和乾燥性皮膚等問題。芝麻油被視為補血養血的食材，可以補充血液中的營養物質。至於在營養學的角度，芝麻油富含蛋白質、維生素E、鈣、鐵和不飽和脂肪酸等多種營養物質，其中還有亞麻酸和不飽和脂肪酸，有助於降低壞膽固醇水平，降低心血管疾病的風

險。而芝麻油富含維生素E和抗氧化劑，能夠滋潤和保護皮膚，減少皺紋和乾燥的問題。

紫蘇油則是韓國人的國寶級健康食品，它能散寒發汗，可以幫助身體排出寒氣。紫蘇油被廣泛應用於中醫治療，可以祛風散寒、舒緩關節疼痛、風濕性關節炎和痛經等症狀。亦被認為能夠舒肝理氣，緩解肝氣鬱結引起的不適，如情緒波動、失眠等。紫蘇油不但富含不飽和脂肪酸且Omega-3的含量高達60%，被稱為「植物界的黃金魚油」，亦不用擔心魚油有污染的問題，或是孕婦等擔心魚油重金屬的顧慮。

太太起初買這兩種油，其實反而是從情緒角度出發，不少自然療法師都說這兩種油可以釋放情緒，相比精油也便宜多了。大家不妨塗在身體的五輪，可能也有不同的感覺。