



蘇東坡的禪修

### 蘇東坡的禪修

且說蘇東坡遇到歌女柔奴，柔奴說了一句「此心安處，即是吾鄉。」充滿人生哲理，兼有禪意，大為驚詫，正所謂十步之內必有芳草，蘇東坡感慨繫之，即席揮毫，寫下了一首《定風波》以為誌記：

常羨人間琢玉郎，天教分付點酥娘。盡道清歌伴皓齒，風起。雲飛夾海變清涼。萬里歸來顏愈少，微笑。笑時猶帶嶺梅香。試問嶺南應不好，卻道，此心安處是吾鄉。

這首詩一開始便表示，世間人常羨慕像王定國（他的朋友）丰神俊朗男子，連上天也憐惜他，贈予柔奴。這個女子歌聲曼妙，歌聲乘風而起，把炎夏如雪片融化，呈現清涼如水的境界。

你（柔奴）從萬里歸來，更顯得年輕美貌，笑容還帶着嶺南梅花香，雖說嶺南風土不好（過去嶺南被視為蠻荒之地），柔奴卻坦然答道：「心所寄託的地方，便是我的故鄉。」

蘇東坡好友王定國因受到他「烏臺詩案」牽連，被貶嶺南荒遠地方，歌女柔奴毅然隨行，不離不棄。原來她是一個義氣女子，也是窺破禪機的人！

蘇東坡一生先後3次遭貶，發落都是「蠻瘴瘴炎之地」，一是黃州，一是惠州，一是儋州（海南）。落腳處不是荒島、地處邊陲，就是孤懸海外小島，相去京城幾千里，「鳥飛猶用半年程」，可謂「天之崖，海之角」。

但蘇東坡每到一地，都抱持「此心安處是吾鄉」的心態，每在逆境，都能在悲苦生活中找尋心理寄託，不減生活樂趣。他被貶黃州寫出千古佳作，如前後《赤壁懷古》等凡700多篇詩文；他被貶惠州，寄情山水，共創作500多篇詩文，並為惠州修築「兩橋一堤」，功德無量；蘇東坡最後一站被貶儋州（海南島）開設講壇，建立書院，教化民眾，留下不少佳話。

蘇東坡大半生顛沛流離，但卻能隨遇而安，苦中作樂，超然於逆境，拔苦於險途，全靠他那一顆超脫凡俗的本心。

他在惠州，那個年代是荒涼之地，他卻感恩那裏盛產的荔枝，寫下《惠州一絕》：

羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新；日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人。

蘇東坡深諳與其糾葛於人生的風風雨雨，不如與風雨共舞，樂得灑脫。這就是禪機。（《學禪》，之十五）



姚瑛雅音

周日（12日），是又一年的母親節，每次母親節我都非常想念我的媽媽。我從小就出國讀書，因此小時候很多時間沒有和我爸爸媽媽住在一起，我真正跟媽媽生活在一起，是我結婚以後住在香港，我也成為母親，她來香港照顧我，那時候我們每天見面分享。當我成為母親，我更加理解媽媽的偉大，她對整個家庭的付出、她無私的付出，也感染了我。她的榜樣讓我在領悟到家庭的重要性、人生中愛的重要性，讓我珍視和追求家庭之愛。

我很感恩，她把我帶到這個世界上來，又可以以如何成為一位好母親的事情上成為我的榜樣。她離開世界以後，我從思念中又悟出很多人生的道理。非常感恩我這一世有這樣的好媽媽，雖然她不是從事音樂事業的，但她卻一直在背後默默支持我爸爸的音樂事業，悉心孩子的教育，支持我的音樂事業。成長後，我有機會和她分享很多人生的體會，我從她的身上，更好地認識自己，知道了自己身上需要什麼，也更加自由地去走我自己想走的人生道路。從媽媽的身上，我真正理解了愛是什麼，愛是執念，但更是成全，忘我付出地幫助他人達成心願，甚至是犧牲自己。

「慈母」是中國傳統文化中的形象和神，唐代詩人孟郊《遊子吟》中有名句「慈母手中線，遊子身上衣」，那個慈母為即將遠行的孩子挑燈縫衣的畫面躍然眼前。慈母的精神內涵不光有關愛和付出，更有犧牲和成全。中國傳統故事「孟孟慈母」，講了周朝時代魏國有個人名叫芒卯，他的繼妻孟陽，娶過

### 成全

來以後生了3個兒子。芒卯的前妻也遺下了5個兒子，可是都不孝順繼母。孟陽氏對待他們比對自己的兒子都要好，但是他們依然不肯孝順。有一天，前妻所生的其中一個兒子犯死罪。孟陽氏為沒能教育好孩子日夜哭哭啼啼，到處奔走設法救他性命。這樁事魏王得知，覺得孟陽氏的品行很高，因此就赦免了那個犯罪的兒子。從此以後，那5個兒子對孟陽氏也很孝敬，並終於成才。這位孟陽氏，對於愛有很好的理解，首先不因血緣關係而輕待繼子，同時又不計個人得失希望培養孩子成才，最終挽救了瀕臨險境的繼子，傳為千古美談。

慈母親情不僅僅是文學藝術中的符號象徵，更是生活中千家萬戶的平凡故事，沒有煙火哪有人間，尋常百姓家的親情點滴溪流，才是匯聚打動人心、人間大愛的大江大河。

最近動力火車的一首新歌《我不該哭》，也談到了這種親情之愛，MV的故事是講一位新娘在婚禮上想像過世的父親來到現場，陪着自己走向幸福。情節很簡單，但卻讓人動容，歌詞中唱到：「我不應該哭，應該笑着送你離開我的視線，然後把愛包裝成你熟悉的樣子，讓我把溫柔還給你，再登出你的世界。我不應該哭，應該信守承諾和你一起相信永遠，直到你說忽然有一天你不再想念，是我讓你練習孤單，最後變成全。」平凡的情感，卻具有穿越時空的力量，為人兒女希望把溫柔還給父母，再離開他們，而為人父母的則希望讓孩子練習孤單，最後成全孩子的人生。

愛是成全，更是傳承輪迴，歷久彌新。



水過留痕

### 觀念決定思路

驚聞有兩幫粉絲為「擲」自己心愛的演藝人而「一言不合」後，上演「全武行」！娛樂圈中人都「一臉驚訝」，頻頻發出疑問：「點會咁嘍？真係聞所未聞！為什麼噯家嗰人情緒如此『暴躁』？須知道自家粉絲們的所有言行，偶像們都要為此而『埋單』嘍！更會直接影響其偶像的聲譽。」

追捧自己心儀的演藝人，乃是「青菜蘿蔔」各有所愛之事，所以「追星」不可怕，怕的是有粉絲的言行過於「瘋狂」：「愈多粉絲愛戴支持，也代表了演藝人在這段日子裏的『錢途』是無可限量！不過演藝人們都好明白『水能載舟，亦能覆舟』這道理，故此每有機會時都寄語粉絲們要恪守言行道德底線，不可有任何『出格』的事發生，惹人詬病！娛圈中人亦知道大部分觀眾不是『傻子』；話雖如此，但始終是『人心隔肚皮』，若有人心存『瘋狂種子』，大家都想像不到的事情，他（她）們也能做得出來哦！縱使自家偶像經常『苦口婆心』地勸喻，依然是『油鹽不進』……演藝人最害怕的是因『一粒老鼠屎壞了一鍋粥』的情況出現，可是這又不是演藝人所能『控制得住』，所以平日跟粉絲們見面，亦不敢說半句『重話』。」

有演藝人一再「舊事重提」說某年他們與幾位紅歌星參加一個露天慈善活動，有記者和粉絲們因人多「席地而坐」，其間有記者「半跪式」舉起相機拍照，有粉絲可能「嫌」記者阻擋了他（她）看到偶像的視線，從後擲出一罐未拉「易拉蓋」的飲料，幸好當時未有人受傷，但該粉絲此舉實在是「太過分」了，驚嚇到現場所有人，而歌星及演藝人紛紛指責該「暴戾」的粉絲，更不斷勸告粉絲們不要將「壞情緒」發洩在無辜的人身上！

也許真如很多人所言「觀念決定思路，思路決定出路」！觀念上，娛樂圈是「切切實實」的「名利場」，投身此行業的，思路也代表了其「三觀」，曾經是演藝人，坐港鐵或做茶餐廳夥計，又如何！？自力更生的人也是值得大家支持及鼓勵的，抱着「面子」做人，結果是「得不償失」，放下「身段」過「踏實」生活，才是「正道」！鏡頭外的演藝人不過亦是「普通人」！生計從來都是「實用主義」，誰也躲不過。只要「擺正」心態，生活上有很多問題都可以「迎刃而解」。



百家廊

## 雨天的廚事

窗外小雨零落，伴以沉悶的雷聲。雨的節奏有些懶散、凌亂。雷聲小，像聲勢虛張，不驚心動魄，不振聾發聵，讓人聊鬱悶、乏味。但操持廚事，便不覺雨晴有何影響。

眼下為五一小長假。相似的雨天裏，不出遊的好朋友在遠近城市。他們或看書，或喝茶，或寫詩，所作皆風雅之事。此時，我卻剛從菜場裏買回豬排骨、瘦肉、粉腸、豬肝、豬板油和蔬菜若干。廚房灶台上，藥煲在左，油鍋在右。煲的是車前子。車前子是車前草的乾種子，黑芝麻似的。沒有醫囑，「藥」由自取。只因從手機上刷到了一位醫院院長、老中醫的短視頻。如今一些小偏方，很多人是通過百度或從手機視頻上現學現用的。不過，身體出現不適，還是要專門去看醫生。一個人得服老，因為免疫力在下降，一些疾病會悄然上身。「也怕收入低，更怕有『三高』。可以不服老，必須得服藥。」取藥回家路上，我隨口吟了這首打油詩。

數天前，我煲的是車前草。是從菜市場上買回，像買時令蔬菜似的。春夏之交，正是車前子雷公根們日漸茂盛的時節。買之或採之煮水，當涼茶喝，相當於自製天然王老吉，一把煮一壺，實惠實用得多。30多年前，看過《詩經》記載「采采芣苢」（又作

芣苢），有專家說芣苢就是車前草，又有專家說是訛傳為車前草。我不是專家，只能確認自己所煮的就是車前草和車前子。胸前和背後長了皮膚病，遵醫囑，肉食有多忌。於是，我經歷了1個月只能點吃豬肉的漫長日子。眼下病況痊癒，之前的食忌基本解除。五一後就進入休漁期了。因患小痛風，高嘌呤食材於我就失去了誘惑力。在此前，每日都有海味。此後每到「開海節」，八方食客群情激奮，自駕奔赴海邊，道為之塞，而我不再跟着亢奮了。

多年來，我仍習慣或多或少買些豬骨豬肉，買黑毛豬肉。如買沙骨、銅骨、扇子骨等，用來煲冬瓜或蘿蔔或蓮藕，再外加瑤柱、墨魚及枸杞、紅棗。我煲一鍋湯，時限一般在2個小時以內。但要煲出一鍋好湯，還得學廣東人的講究和耐性。平日，常以瘦肉、豬肝、粉腸做早餐，做三鮮粉。如買到骨髓，可做成四鮮。以海蝦、魷魚、八爪魚、泥丁等，就是海鮮粉了。豬肉三四鮮再加海鮮，那就八鮮十鮮了。不過，八人十人的早餐粉或早餐粥，才值得如此操持，不然太勞力勞神。上述湯類和早餐，主要還是為家人伺候。

豬骨豬肉有多種做法，在此單說五花肉。五花肉切成片狀，半厘米厚、兩三指寬。拌以醬油、米酒、豆腐乳、薑片等醃製半個小時左右，放

好。在平底鍋上倒上茶籽油，油到7分熱時，一片一片地夾好，像排隊般整齊地平鋪於鍋中，用慢火煎。至半黃，再翻邊。兩邊煎到七八分乾即可。起鍋前，可擠入鮮檸檬汁或西紅柿汁，以減油膩。裝盤上桌，或用包生菜席而卷之，外裹素蕈，青黃合一。此種吃法，頗受青少年和小孩子們喜歡。生菜當提前洗淨，用鹽水浸泡10分鐘上下。取出，晾開，以備用。

黑毛豬板油煉製也略講章法。先用溫水洗淨，切成兩指寬度塊狀，置入鍋中，水煮，放入薑片、米酒，主要是去腥味。水沸之後，撈掉水，再加少量開水熬煮。煮到水去油出，油塊半黃，停火幾分鐘。開蓋翻邊，再煮到七八分黃，油出到八九分，可停火。至微溫，撈出油渣，往2升容量大小的油盅裏倒入豬油。如在冬天，不到1個小時，液態油很快凝結，如雪如脂，平坦結實。當然，雞油亦可同樣製法。煮湯菜時，起鍋前，挖上半勺，攪入沸湯中，油花漸漸綻放，一鍋汪亮。其實，豬油和植物油可搭配着吃。

雨天，喝茶讀書似為大雅，煉製豬油似為大俗。所謂雅俗，其實都匯聚到同一腸胃裏。茶香讓人想到清明時節，一層一層台階似的茶園。而豬油氣息讓我想起遙遠的童年時光，甚至想到村上過年的味道。



爽私語

### 愈認識他愈喜歡他

很開心很意外見到黎芷珊的新節目《芷珊約您》能夠與香港出生、紅遍中國和整個歐美的王嘉爾（Jackson Wang, from China.）到2019年香港有黑蒙分子燒國旗，微博央視發出「五星紅旗有14億護旗手」，王嘉爾轉發帖文，卻有人聲稱他來港開演唱會，他們會「接機」，為保障安全，GOT 7取消了在港演唱會。

這些事件令我更加欣賞這個男生，加上他這次接受芷珊訪問，那種踏實真實的心聲，他卻沒有愛家，這些年到處為工作奔波，卻沒有機會回家；他說父母在的地方才是家，他想合適的人出現之後，他便結婚生孩子，他希望早早陪着孩子成長，然後父子可以一起飲酒、打球、旅遊，更說十年左右便不在幕前，或者做更多的創作，他說這是我的選擇、我的人生。聽到這些心底話，芷珊說：「你愈認識他他愈喜歡他，這是我的真心話！」

這個來自香港的歌星，本身是運動員，父親是劍擊總教練，母親是體操運動員，自幼受父母影響，很愛體育運動，跟父親學習劍擊，17歲獲得亞洲青少年劍擊錦標賽冠軍之後，才獲得父親批准往韓國當練習生，2014年以韓國男子組合GOT 7成員出道。2020年及2021年獲《福布斯》中國名人榜排第41位及第10位。

我開始注意他是去年他在英國舉行個唱，在台上用英語向粉絲打招呼：「我是來自中國的王嘉爾。」之後突然大聲說：「大家聽好，實在太多垃圾媒體胡說八道，中國跟他們說的完全不一樣，只要你來過中國就知道！那是一個令人着迷的地方，我不知道你們在玩什麼遊戲，我只是個藝術

家，我是藝人、市民，是一個人，我不知道那些把戲，我不在乎！」之前他到智利演唱，接到粉絲送的國旗立刻披在身上，並大聲說：「I am Jackson Wang, from China.」到2019年香港有黑蒙分子燒國旗，微博央視發出「五星紅旗有14億護旗手」，王嘉爾轉發帖文，卻有人聲稱他來港開演唱會，他們會「接機」，為保障安全，GOT 7取消了在港演唱會。

這些事件令我更加欣賞這個男生，加上他這次接受芷珊訪問，那種踏實真實的心聲，他卻沒有愛家，這些年到處為工作奔波，卻沒有機會回家；他說父母在的地方才是家，他想合適的人出現之後，他便結婚生孩子，他希望早早陪着孩子成長，然後父子可以一起飲酒、打球、旅遊，更說十年左右便不在幕前，或者做更多的創作，他說這是我的選擇、我的人生。聽到這些心底話，芷珊說：「你愈認識他他愈喜歡他，這是我的真心話！」



◆王嘉爾把真實的一面展現在芷珊和觀眾面前！ 作者供圖



鵬情萬里

### 聽雨仙遊寺

最近天氣一直不錯，早起捲簾推窗，便見黛青色的秦嶺，巍峨綿延，宛若一道屏嶺與天相接，不禁起了想要入山暢遊一番的念頭。

秦嶺北麓一帶，溝壑萬千，幾乎每一道進山的峽谷，都有一條溪流依山盤旋而下，滋養一馬平川的800里秦地，最後再一起匯入渭河，成為黃河，奔流到海。閒暇時，選一條峽谷進山遊玩，就成了關中平原上的人，犒賞奔波疲累了一季的自己，最常見的方式。關中人把進入秦嶺的山谷一律稱作峪，秦嶺綿長，峪口也多得數不過來，口口相傳之下，便泛稱秦嶺有72道峪口。有些愛較真的人，真的一道峪一道峪去數過，據說超過200多個。負有盛名的西嶺華山，就在華山峪。唐天寶3年，無心朝政的王維，買了宋之問的輞川別墅，過起了半官半隱的田園生活。他收錄在《輞川集》中的《山居秋暝》，後人傳頌甚廣，尤其是那兩句「明月松間照，清泉石上流」，被後人譽為「此非復食煙火人能道者」。這座聲名顯赫的輞川別墅，就坐落在秦嶺輞峪之中。韓愈被貶官

潮州離開長安去赴任時，寫下的名句「雲橫秦嶺家何在，雪擁藍關馬不前」中的藍關，就在秦嶺的嶢峪。關中人偏愛探訪秦嶺各峪，不止是醉心山水消解疲乏，也有懷古思今豁達心胸之意。傷心秦漢經行處，宮闕萬間都做了土。人世幾回傷往事，山形依舊枕寒流。斜陽草樹，尋常巷陌，人道寄奴曾住。山川草木，詩句口心，總能不動聲色化解鬱積的塊壘。

商定後，一家人決定驅車去黑水峪，覓一處依山傍水的清淨之地，煮茶賞景閒話家常。黑水峪又稱芒谷，因為峪中的黑水河而得名。黑水河現在已經成了西安人的主要飲用水源。車子駛入峪口不深，忽然雷聲迭起，頭頂的積雨雲迅速堆積，剛還晴好的天，眼看有一場大雨要落。秦嶺林密山峭，溪流豐沛，頂着大雨進山顯然不是明智之選。正躊躇，一座秀美的寶塔忽然出現，原來不覺已到了仙遊寺，便決定先到寺中避一避雷雨。

仙遊寺最負有盛名的，一是白居易，另外一個便是剛剛瞥見的法王塔。隋文帝楊堅為供奉佛舍利，遂將行宮仙遊宮改為仙

遊寺，並建此塔。流傳至今，仙遊寺法王塔，也是現在僅存的一座隋代磚塔。唐元和元年，也就是公元806年，白居易赴任周至縣尉。有一日到訪附近的仙遊寺，夜宿寺中與人秉燭閒聊，不覺聊到五十多年前玄宗李隆基和貴妃楊玉環的一段舊事。說來也巧，站在仙遊寺遙看渭水，北岸便是楊貴妃香消玉殞的馬嵬驛。情感觸發，才思大動，白居易傳世名篇、120句的長篇敘事詩《長恨歌》，此夜寫就。

山雨欲來風滿樓，當我們剛停好車，碩大的雨點就伴着滾滾雷聲密集落下。一家人索性將茶桌設在寺院一座配殿寬大的簷角下，圍爐而坐，烹水沖茶。庭前是隨處盛放的淡粉色月見草，庭中是褚黃色的7層法王塔，庭外是山嵐掩映的隱隱群峰。聽雨僧廬下，悟道在其中，倒是可遇而不可求的一場風雅。

◆仙遊寺法王塔 作者供圖



落地觀察

### 淘寶小幫手

近期在淘寶買了很多東西——因為家裏需要一點小維修，又買了二手車，面對日常生活的疑難困擾，便常常在淘寶買東西解決，特此分享：

1. 自從搬了新屋之後，太太因為有留意裝修過程，自己也學到不少。家裏的牆開始剝落，淘寶上有不同填補小洞的石膏，看評論就知道哪一種好用。若大家新裝修，可以考慮用全白油漆，因為無論是補洞還是油漆，都有更多選擇，不用怕顏色不對。

2. 家裏白牆可以充當投影屏，在淘寶有不少投影機，豐儉由人，我們先買了普通的內地品牌，可放腳架上。過了3年後，已經出了充電的無線款，也可以自動調整，什麼角度投射也可以。

3. 淘寶的重量級充電寶有很多選擇，而且都不貴。現在全世界大部分產品，只要可以用USB插就會出USB插，充電寶更見重要，也不用處理不同國家地區要換插頭的問題。

4. 家裏有一個煲蓋爛了，本來要去，又在淘寶上找到替代品。深水埗大概也有不少，但淘寶實在太方便了。

5. 新車因為全黑，所以想貼些貼紙，粉飾外表。一搜尋便不得了，什麼動畫或圖案都有，結果我全買了《銀魂》的，車子就變了主角阿銀的萬事屋汽車了。

6. 內地現在已有非常好的榻榻米出售，我們買了薄的，可摺疊，豎起來可以做屏風，攤開可以做涼蓆。

7. 公司有鼠患，不想毒殺老鼠，便買了超聲波驅鼠器，放在公司後，真的沒有老鼠接近過。人的耳朵聽不到那種聲波，所以不會干擾工作。

8. 最後，一定要談談淘寶上花農的細心，推介哪一種種適合香港，還有各類肥料。搬進新居後，太太很喜歡種花，最初買一些回來慢慢打理；到現在進一步挑戰，會由種子種起，花謝後可收集種子，不斷循環。好玩之餘，也省了不少呢！