

## 學米芾行書

韻度曲

梁君度

歷代以來，研習行草者多習米芾。位列宋四家，米芾獨以瀟灑跌宕之行草冠絕一時；其書根植「二王」法度，卻能脫古出新、別開生面，誠為晉唐書風之後極具個人面目之典範。

《宋史·文苑傳》評其書云：「芾為文奇險，不蹈襲前人軌轍。特妙於翰墨，沉着飛翥，得王獻之筆意。」《宣和書譜》亦載：「大抵書效義之，詩追李白，篆宗史籀，隸法師宜官。晚年出入規矩，深得意外之旨。」可見米芾書學淵源淳正，出入晉法，根基深厚。

米芾一生尊晉崇王，慕二王風骨，故以「寶晉齋」顏其居，又輯刻《寶晉齋帖》傳世。史載其家藏魏晉名帖甚豐，終身以晉人筆意為主臬。米芾自云：「草書不入晉人格轍，徒成下品。」足見其學書取法之高、眼界之正。

然米芾學古絕非死守成法、依樣描摹。他融晉法而不泥晉，師古意而不師其形，於二王端穩雅正之外，更增險側奇宕之勢。用筆善使側鋒，跌宕起伏；結字俯仰參差，疏密相生；筆勢縱橫，氣韻飛揚，個性極為鮮明。

清代書法家王文治《論書絕句》精準概括米芾學古創新之能：「天姿凌轡未須誇，集古終能自立家。一掃二王非妄語，只應釀蜜不留花。」所謂「釀蜜不留花」，正是取古人精華、化自我神韻，師古而不襲古，最終自

成一家。觀米芾行書，沉着處力透紙背，飛動處飄然出塵。其不刻意雕琢工拙，唯重氣勢、情韻與神采，盡得晉人瀟散自由、天真灑落之風，為後世行書發展開拓全新格局，影響深遠至今。

今人學米者，往往只求形似，一味模仿其欹側跳盪，徒得姿態，未得精神，終如邯鄲學步，愈學愈拘，難有寸進。齊白石有言：「學我者生，似我者死。」藝術最怕照搬摹仿，若只求與古人逼肖，便是落人窠臼，永遠走不出前人影子。

余亦習米芾，向不以「酷似米字」為目標。學其筆勢之跌宕，取其氣韻之飄逸，更參以碑意之沉雄，多用幾分二王楷法，融諸家所長，化合古今。

書法之道，先有古法，後立我法；始於師古，終於成我。臨帖是取法，融古是胸襟，出新是境界。學米而不困於米，汲古而能化古，最終筆為我用、字見我心，寫出屬於自己的筆墨面目，方是學書真正大道。

●筆者行楷作品《馬致遠天淨沙·秋思》。

作者供圖



## 意大利弦樂青春行

姚弦雅音

姚珏

此刻我正身處意大利，我帶領亞洲青年弦樂團在帕爾馬的首場演出剛剛圓滿完成。這次的跨國研學從7月16日開始，行程緊湊豐富，意大利是歐洲歷史悠久的國家，人文主義和文藝復興都曾起源於這裏，帶領香港的學子，還有上海、寧波以及大灣區各地青年，更有意大利本土青少年與我們同行，這樣的弦樂青春行與古老的意大利文化來一場文明對話，特別有趣也有意義。

初抵意大利，我們先到訪米蘭大教堂，走進舉世聞名的斯卡拉歌劇院，當晚便奔赴托斯卡尼音樂節閉幕音樂會。帕爾馬是傳奇指揮托斯卡尼尼的故鄉，我們專程前往托斯卡尼尼故居，近距離讀懂這位大師嚴謹純粹的藝術追求。在帕爾馬心中，歌劇《茶花女》的作曲家威爾第更是無可替代的城市英雄，我們逐一走訪威爾第故居和紀念碑，漫步街巷之間，隨處都能感受到這座小城流淌百年的歌劇底蘊。

帕爾馬小城不大，卻沉澱着厚重綿長的藝術歷史，同時這還是美食之都，帕爾馬火腿和乾酪聞名遐邇。置身其間，隨行孩子們完全沉浸在古典文化氛圍裏，每日專心練琴，閒暇品嘗當地特色美食，同行家長們也都滿心舒展。周日晚間，我們尋訪當地一間百年醃肉名店，品嘗到庫拉泰羅火腿——這是比經典帕爾馬火腿更為珍貴的頂級肉食，肉質柔嫩醇香。細品美食之時我亦有所感悟：美食與古典音樂本就相通，都依靠時光沉澱、匠心打磨，慢下來方能品味內

裏純粹的滋味，堅守本心演奏音樂亦是這番道理。

從本周一開始，我們正式開啟三場意大利巡演，依次走過帕爾馬、克雷莫納與佛羅倫薩三座音樂名城。克雷莫納是世界小提琴發源地，佛羅倫薩承載文藝復興榮光，三地行程各有側重，兼顧大師授課、古蹟探訪、同台匯演，為孩子們打造完整立體的海外藝術課堂。

隨行少年狀態的差別，令我內心觸良多。樂團裏有初次踏出國門的孩子，也有跟着我走過上海、澳洲、福建多地巡演的老團員，二者的狀態一目了然：常年參與交流演出的少年自信舒展，發自內心熱愛拉琴。

最讓我動容的一幕，發生在一間西西里風味海鮮餐廳用餐時。一位跟隨我們巡演多年的女孩主動開口放聲歌唱，她的歌聲瞬間點燃全場氛圍，緊接着所有孩子紛紛拿出隨身攜帶的提琴，在餐廳裏即興合奏，琴聲笑語填滿整間小店。我靜靜看着這個女孩，從第一次上海巡演時略顯羞怯，到澳洲、福建之行不斷成長，再到如今敢於當眾放聲、帶動同伴，數年時光，音樂實實在在改變了她。

那一刻便覺得，無數次帶隊跨國巡演的辛苦全部值得。搭建亞洲青年弦樂團這個平台，初衷便是孩子們飛揚青春、走出固有生活圈層，親眼看見多元世界。音樂沒有國界，一把提琴便是少年們跨文化交流最好的媒介，一次次遠行，能讓他們拓寬眼界、成熟心性，牢牢守住對弦樂最純粹的熱愛。此次意大利弦樂青春行留待後續與大家繼續分享。

## 又與女兒相處的小事

想入飛飛

鄧飛

我真的不是借這個專欄來炫耀寵愛女兒的幸福感，雖然我承認我的確是一個寵女爸爸。雖然我是教育工作者，但對親子關係卻沒有太多的研究，這裏純粹只是想分享個人與女兒相處的點滴，父女緣分固然很重要，但在現實生活中，陪伴她成長更為重要。那我的所謂「陪伴」指的是啥？請看下文：

小事一  
女兒買了一本簡體字新書，又是那些心理、懸疑、推理之類的小說，神經兮兮的，我暗暗為之側目。不過，那書的封面顯得有點兒搞笑。女兒問：「這本書的標題是《世界是一場巨大的什麼》？最後兩個字看不懂。」

我看了看，覺得最後兩個字應該是簡體字「馬龍」：「世界是一場巨大的『馬龍』，但什麼是『馬龍』？」參透不了什麼是「馬龍」，父女的世界陷入一場巨大的沉默……忽然，女兒從躺着的沙發彈身而起，對我喊道：「我明白了，世界是一場巨大的烏龍！」原來這兩個字不是「馬龍」，是「烏龍」！父女的世界是一場巨大的烏龍！

小事二  
女兒看兒童版《福爾摩斯》，我老是勸她，以她的英語水平，完全可以直接閱讀原著，沒有必要閱讀這種改寫過的兒童版，奈何就是不聽，兒童版把福爾摩斯和華生醫生都變成動畫小狗。

女兒忽然問：「一般量角器和軍用量角器有什麼不同？」我答：「軍用的刻度劃分更微小，量度更精確。」女兒：「華生醫生他用軍用量角器去量……」我打斷她道：「Do you know Dr Watson served as a military surgeon in the British army?」（你知道華生醫生曾在英軍擔任隨軍外科醫生嗎？）女兒：「Yes, I know. But what I want to share with you is……」（我知道。但我想跟你說的是……）我繼續打斷她：「Do you know Dr Watson joined the Anglo-Afghan war during his service?」（你知道華生服役期間參加過英阿戰爭嗎？）女兒有點兒惱火了：「Yes I knew it! But can you let me go on my words?」（這些我都知道！你能不能讓我把話說完？）我不依不饒：「And which Anglo-Afghan war he joined and got injured? I'm not sure. You knew it too?」（那他參加的是哪一場英國和阿富汗戰爭並因此負傷？我不太確定，你也清楚嗎？）女兒：「Knock it off!!!」（別再追問了！/打住吧你！）

哈哈，好不好玩？在陪伴與相處過程中，我有一個「口號」或者原則，就是「將無聊進行到底」！我這裏說的「無聊」，當然不是真的言不及義似的無聊，而是在功課、正經八百講道理之外，抓住每一個生活中的瑣事細節，學會用幽默的態度來與女兒相處。如果可以的話，盡量也融入少量帶知識性的元素，適當增加一些對話含金量，我自信我們父女的緣分會很深的。

## 塵緣盡

爽姐私語

林爽兒

正在埋首處理舊物，準備把所有舊明星藝人照片都送給有地方、有用途的有心人。忽然看到手機彈出一條消息，指「四哥」謝賢離世，兒子謝霆鋒趕返香港送他最後一程，女兒謝婷婷已把確實的消息Po上社交平台。兄妹倆帶着悲痛告別，且會聽從父親的意願低調處理身後事。

消息已證實，心情沉重地和圈中老友通話，之後接到羅蘭姐的電話，她第一句便問我知否他們家人怎樣安排，因為她問狄波拉（拉姑）也是回說待兄妹安排，之後告訴她。80多歲的羅蘭姐，說入行拍戲便跟謝賢一起拍，那年頭都是他們一班人一齊開工，拍個不停，只是後期四哥不拍戲了，見面的機會少很多。如今大家都年紀老邁，生活圈子不同，根本無機會見到，今日得知他辭世，心中難過，她很希望去送別老友，只是家中已低調進行火化告別塵世。

其實我跟四哥、羅蘭姐也是老朋友，還有之前離世的施明、苗金鳳、梁珊、梁愛、朱維德，全部都是小時候便認識，鍾景輝也是認識了幾十年，和他更是街坊。他們這一代全部都是家父的同行好友，彼此總有份親切的關聯。

過往對四哥有特別親厚的感覺，是因為他與家父同是跟着秦劍叔叔加入光藝影片公司。我幾歲便跟着父親在電影公司玩耍，看見謝賢、嘉玲、周聰、江雪、姜中平如見哥哥姐姐。英俊瀟灑、風趣有型的四哥更是我的偶像，我會稱呼他「謝賢哥哥」。他們似一家人，平時大家都聚集在公司，有戲拍的便入片場，每隔幾個月會組織去旅遊、去行山、去搞大食會，生活方式似學院，簡單正派認真。那段日子是我開始接觸到電影圈的起點，一點也不覺得其複雜、混亂。

之後再過了一段時間，見到四哥和嘉玲姐拍拖了，我雖然比他們小，但也不覺得有什麼問題，他們互相喜歡又是同公司、又常演情侶，拍拖有什麼稀奇？反正當年光藝公司裏面都是青春少艾的演員，且公司亦沒人明文規定不准男女交往，所以大家相處都很自然，像後來的南紅跟導演楚原一樣，成就了姻緣。只是能否維繫那段姻緣便要看每人的造化。



●我跟四哥真是相識在少年。作者供圖

## 老修女的信仰詰問

路地觀察

湯禎兆

隨着外星人「軟披露」潮流在流行文化中推行並發展了幾十年，到了今天，它正在逼近一個神秘的意識臨界點——這就是身心靈界與社會學交叉領域中著名的「10%臨界點理論」。

社會網絡科學早已實證，當一個群體中擁有堅定信念的人口達到10%，這個觀點就會像野火一樣，以指數級的速度翻轉成為全人類的集體共識。外星人與高維度意識之所以遲遲未進行物理層面的全面接觸，正是因為在等待地球的「覺醒人口普查」達到這10%的安全屏障。

即使有九成的普通觀眾被商業驚悚片的情節左右了視線，但只要有10%的星際種子與覺醒者能夠穿透恐怖表象，看懂底層隱喻就足夠了。而能否成為這10%覺醒人口的一分子，我認為核心指標就藏在電影《揭密日》中老修女的那句對白：「你不是質疑信仰，你只是對人類失望。」

這句話深刻地針對了普遍宗教世界「唯我獨尊」的核心觀念。在面對地

外文明的衝擊時，人類傳統的本體防衛機制會被強烈觸發。許多人會陷入極大的信仰危機，懷疑自己過去崇拜的神明是否不復存在。

然而，真正有能力跨越這個本體震撼、成為那10%關鍵少數的人，必須具備一種顛覆性的宇宙觀：那就是打破教條與宗教藩籬，將過去所認知的「神」，重新理解為一個更高維度的「宇宙智者團隊」或「外星團隊」的一分子。神不再是某個特定宗教裏我獨尊、排他的絕對主宰，而是引領全宇宙生命共同進化的智慧導師與星際家人。能夠擁有並接納這一個概念的人，才代表真正打破了小我與二元對立，正式打開了超越教條的「大愛心靈」。

這份心靈準備，正是迎接外星人全面開放訊息的試金石。當這10%的人穿透宗教與驚悚片的迷霧，以大愛心靈作好準備，這股高頻能量就能在未來官方「硬披露」真正到來時，成為地球的「避雷針」，安撫其餘90%陷入驚恐的大眾，共同鋪定新地球的實相。放下控制與恐懼，同理心與包容才是人類走向下一步進化的唯一關鍵。

百家廊

李丹崖



## 老瓷新茶

在蘇州西山的一片碧螺春茶園裏閒逛，腳不停地在茶園的喧騰土壤裏碾來碾去，突然碾出來一個硬硬的明晃晃的東西，趕緊來扒，初以為是瓷片，扒開土層，才發現竟然是一隻竹節杯，在旁邊的溪水裏洗淨了，竟然是一隻青瓷工藝的杯子，杯子上，手繪着一位青衣高士，手舉杯盞臥臥在石上，似在品茗。

看瓷杯的款式，應該是一隻20年以上的老瓷杯，也許是被耕作中刨出來，也許是雨水把它們滋出來，也可能是某一位茶客去年在此間飲茶，忘了帶走。總之，這是一隻有年頭的老瓷杯，反正也無人來取，索性洗淨了，用開水燙盞，泡一杯此季的碧螺春。看蜷曲如螺的茶芽在杯盞中慢慢舒展，輕嗅，有一縷沁人心脾的香氣，品飲之，花蜜香浸潤味蕾，如見花開、如見草長、如聞鶯啼。

老瓷泡新茶，有着別樣的美妙。猶如年逾花甲老者，突得貴子，抱在懷中，喜笑顏開。瓷是挺立的土壤，茶是生土裏拱出來的一團馨香。用瓷器泡茶，寬口杯泡綠茶、蓋碗泡岩茶、開片瓷泡紅茶、老岩泥盞泡普洱，諸瓷配諸茶，似乎什麼茶都不挑。

新瓷好比新媳婦，迎光透亮，圖的是一份新喜。老瓷恰如故友，溫潤親暱，百無禁忌，大可捉杯促膝而談。去瓷器

博物館看到很多老瓷器，不耀眼、不泛賊光，近乎玉一樣的質感、蠟一樣的瑩潤，安靜地端坐在展櫃一隅，一臉慈眉善目，像是家中老者一般慈祥。多年飲茶，我有一個習慣，對舊杯子敝帚自珍，若是拿來同款新杯，三五個我也不願意換一隻舊的，這不僅是用出了感情，經年的茶水滋養，已經悄然讓一隻老瓷器脫胎換骨，存了人氣，去了火氣，千般相宜。

老瓷中，停棲着一種隱隱的歲月圖騰，也貯存着使用者不為人知的故事。每一次進舊物店，遇見一種古瓷或老瓷，我通常會對着它們發呆，比如一隻繪有櫻桃的斗笠盞，來自民國，它的使用者會不會是一位亂世紅顏？一隻容天杯，來自清末，上面潦草地畫着鍾馗像，它的使用者會不會是一位草莽英雄？如此種種，不一而足。瓷杯，慈悲也。瓷敞開懷抱，去迎合，去接納每一寸天地精華的茶，在沸騰的水路裏，喚醒一種茶的第二春，這一過程，猶如重生。

老瓷敦厚，新茶頑皮，沸水兜頭而下，茶在瓷中翻滾跳動。瓷不辭茶香，茶能察瓷色，可謂茶事中的黃金搭檔。

老瓷與新茶的相通之處，除卻他們都是茶文化的一部分，還在於：它們都是靠火來成就的。瓷是千度的窯火塑造，窯是瓷器的子宮，被一團團火養着，一朝出

窯，萬彩絢麗，猶如嬰孩呱呱墜地；茶，也是靠火工來殺青，經由一面炒鍋；來慢慢焙乾，此過程稱之為「輝鍋」，火，成就了一款茶獨特的香氣，這香氣可以是豆香、板栗香、花香、果香、棗香……老瓷與新茶的唯一不同是，老瓷經過了歲月的擱置，它可以在水中沉潛，可能在櫃中放置，也許在茶茶水水中蹣過了無數遍，內心曾經的千度高溫，早已經被冷卻，火氣業已偃息殆盡；而新茶的火氣俱在，儘管經過了「輝鍋」、收灰（用布袋把炒好的茶放在黃瓷釉的罈子裏，罈子的底部放着生石灰，借此收一收新茶裏的水汽）等過程，仍不希望茶客們立即就喝，還是要靜置半月許再沖泡，滋味清嘉，與人的口腹更熨帖，不上火。

近來刷短視頻，常常刷到一家香港老茶葉店，店內常常兜售50年前的三才蓋碗，蓋碗約莫90毫升許，寬腰鼓腹，適合泡岩茶，蓋碗上繪着兩隻金魚，有着瑪瑙一樣的紅潤。看有人從店內買走，茶葉店主人是位年至耄耋的老者，幫客人用老牛皮紙包裹好，裝在紙盒裏，一派古早氣派。閒暇時，還能刷到老者泡茶，老瓷蓋碗泡鐵觀音新茶，盈手一握，小小的一隻，茶湯傾瀉如瀑，滴答落入公道杯，老者凝神細嗅，蘭香幽幽裏，如重返一段往事。

## 找一個能接住情緒的人

鵬情萬里

趙鵬飛

現在的人總是容易墮入一種兩難的矛盾，渴望安靜恬淡的人生，又無法認受眼前的片刻寂靜。

佐餐的电子榨菜和佐眠的睡前伴聽，成為越來越多人的精神必需品。甚至，不亞於空氣和水。吃飯時若沒有电子榨菜，已不是簡單的食不知味，簡直是不知要如何下箸。睡前的枕頭上若失去了伴聽的播客、有聲書、經典劇集音頻，這一夜，輾轉反側，睜眼到天明。

电子榨菜填補了白日繁忙間飯時，獨處的一段空白。睡前伴聽更像是營造了一場可以卸下防備、隱入熟悉的氛圍。夜色既深，腦海裏不受控地反覆浮現出這一日的細碎尷尬與遺憾。音頻製造的熟悉，能讓意識得到撫慰，不知不覺放下一地破碎，鬆弛入夢。

吃飯和睡覺讓生命得以延續，电子榨菜和睡前伴聽卻能恰巧嵌入其中，成為輔助，足以說明其對人性弱點的精準拿捏。想擁有的遠遠超越了實際需要的。求而不得會抱憾，得而復失會痛苦，求得之間的焦慮，是無法根治的癥結。在諸苦交替的夾縫中，一種易

得的精神陪伴品，便趁虛而入。

电子榨菜讓吃飯時不必面對沉默中不由自主的胡思亂想，緊繃的神經末梢搭上了虛構的戲劇場景，眼前的緊張暫時消解。睡前伴聽則讓奔騰不息的大腦，從白天的情緒反芻中抽離，在可靠的聲音場域裏漸漸回歸平靜。選擇獨居和喜歡獨處的人，愈發多。一個人怕孤獨，兩個人怕相處。空空寂寂的情緒被空前放大。飯時的电子榨菜，睡前的有聲伴聽，解決了隨時隨刻「有人」的需求，也滿足了隨心所欲「屏蔽他」的自由。

在一段關係裏，兩個人的價值觀、喜好、審美，以及對事物的感知能力，很難做到事事同頻。隨口一句分享，不能得到預期回應，落差感即可傳導全身。碎屑一樣的失望會累積，內心欠缺撫慰的陰影會擴大。情緒總是需要有出口。出口看似很多，有效的其實有限。能被穩穩接住情緒的機會很難得，能穩穩接住情緒的人很少有。但凡能接住別人情緒的人，通常不少於三個能力，穩定內核，共情能力，邊界感。

自身內核穩定，才不易被對方的情緒淹沒，並能穩穩接住四處彌散的情感襲擊，安

全感和被看見感，始終縈繞在交流的氛圍之中。共情能力是需要放下自我，平等進入對方的世界。不只是講道理，給建議更重要的，是能感受到對方的感受並給與直接的反饋，邊界感最不容易。你始終是你，對方也始終是對方，在彼此之間尋找最適宜的界限，能感受到惺惺相惜的情誼，不作分毫延展。待對方情緒穩定後，自會作出最適合自己的抉擇。

說到底，能接住別人情緒的人，往往是自己經歷過很多、消化過很多。這種能力並非天生，是被生活反覆錘煉磨礱，傷痕疊着傷痕，繭子摺着繭子，最終褪去摺痕，光滑如新，像是什麼都沒有發生過。恰如其分的溫柔，坦誠熾熱的真心，似有若無的疏離，如同一道橫互在水裏的堤壩，瞬間就接住了所有拍打過來的浪花。

●落日的海邊，情緒如潮汐一般回落。 作者供圖

