



「不要浪費時間」、「最緊要快」……都市生活有個無形的鞭子抽着我們往前衝，為求「遠標」，稍歇一口氣也帶有罪惡感。處處都是「起跑線」，這些程序化的設置就像蜘蛛網一樣覆蓋着我們的五感，令人只看那遠處的小小目標，既失去全景，亦對周遭視若無睹、充耳不聞，脫離了活在「此時此刻」的意義。

只有慢下來，才能看、聽、聞、嘗、觸到更多細節。

一場探索五感的深度旅程，讓我們換一種節奏，體驗身心合一之狀態。當五感變得敏銳，內心便變得澄明，更能清晰察覺生活中細微的變化，真真實實地活在當下。

採訪／撰文·陳伊敏
攝影·周耀恩

慢

慢 聞



隱几香一炷，靈臺湛空明。
——宋·黃庭堅



周竹君（左一）主持香席。各自聞過三息之後，便傳給下一位香友，閉目安神感受片刻。

城市拾香

此刻，你聞到什麼？什麼氣味會在剎那間撲入你的鼻子？你忠於自己的嗅覺嗎？

記者在中環鬧市一隅尋香，經驗一場香席，靜室焚香，取聞中雅趣。

好友三、四人入席，圍桌輕鬆端坐，默契不語。大家不噴香水，不塗濃厚味道的化妝品，給身上的味道做減法。

香道老師周竹君邀請大家「關掉」腦袋，先靜一靜心。「品香要懷着一顆喜悅恭敬的心，放掉頭腦的評判，只用身心去對話。」聞香之前，先品幾道有年份的好茶，藉由老茶的茶氣鋪路，氣脈通暢，更能感受到香的氣韻。

清代文人沈復《浮生六記》描述「徐徐烘之，其香幽韻而無煙」。周竹君神清氣定地將燒得通紅的香炭埋入香爐中，嫻熟地把香灰理成小丘狀。她用香着開的一個火窗氣孔，透出微微的紅光，儼然一個小火山。她溫柔地以手心輕觸香爐，探試着炭火的溫度，然後用銀葉夾把雲母片置於小丘上；最後，以香匙將削好的沉香屑起放在雲母片中心。香韻就這樣一層一層散佈空氣中。

品香須清淨心

香爐開始在香友的鼻尖輪轉。右手掌托住溫熱的香爐，左手攏在香爐口緣，聞香時以腹式呼吸法，先吐氣再吸氣，吸飽氣後閉氣一下，讓沉香之氣充滿體內，而後臉轉向側邊慢

慢吐氣，如斯者三。千年古沉香與時間交換出來的氣韻和能量，一層層地蕩漾入心。一息香，醍醐灌頂。聞過三息之後，便傳給下一位香友，閉目安神感受片刻。

每一種老沉香都在香桌行香三巡，細細品味，會覺察每一巡之間的變化，隨着炭火溫度的改變，香氣變幻莫測，令人心馳神往。

待老沉香謝幕後，又隔火熏香品印度老山檀。最後打一個香篆，焚一爐香，觀一縷煙。芳香四溢，既可欣賞焚煙縹緲，亦可靜思，調和身心。

香席結束前，香友自由揮毫抒發心中所思所嘆。

（左）香爐在香友的鼻尖輪轉
（右）香友蔣瀾齡揮毫抒發心中所思所嘆





(上)好的沉香是天然純正無人工污染的
(中)明火的溫度有高有低，所出的香氣是活的。
(下)燒得通紅的香炭埋入香灰小丘中，火窗氣孔透出微微的紅光。

萬物有靈

「好的味道，首先是天然純正無人工污染的；再者要契合自己的感受，有舒服及愉悅感。另外就是要具有能量的補充，而不是刺激和削弱自我能量。」周竹君堅持以明火聞香，她認為這樣才可以完全感受香品的內涵與能量。明火的溫度有高有低，所出的香氣是活的。反觀很多非天然的香一旦遇到高溫會釋放出刺激的味道，有的還會冒出如柏油般的物質。而電子香爐品香在恆溫控制下，香品很難表現出其香韻。

「一百個人品香有一百種感覺，好的香席是大家各有覺察及感悟。」她強調，聞好香在感受身心舒暢之外，還能培養靈性，是一種精神上的追求。所以中國古代的文人雅士聞香並非停留在香味分辨的層面上，而是透過感受香氣的滲透而有了新的精神領悟，正如北宋書法家、文學家黃庭堅在詩中寫道：「隱几香一柱，靈臺湛空明」。

相傳黃庭堅被貶後輾轉搬至市集內殘破不堪的小室，四周鼎沸吵雜，面對殺牛屠肉，殘餘的渣滓腐敗氣味，拂之不去的蚊蠅嗡嗡作響，黃庭堅卻安詳地焚香坐在臥榻上。焚香所形成的氣味像無形的防護罩，隔絕了外界種種不安的侵擾，淨化身心。

十幾年前，周竹君從上師那裏傳承了一批原生態野生古老的沉香，從此踏入了香界。「沉香令我感受到天地萬物的自然規律法則，敬天愛人，好香滋養身心靈，她不時提醒我要靜心覺察當下。」

尋香之旅，常有驚喜。什麼是最美的香？她憶起，有一天獨自走在四處無人的地方，突然吹來一陣風，帶着非常熟悉的沉香味，「那麼柔美的香，那份感動是言詞無法形容的，這就是『心香』。」令她難忘的還有在北京一間酒店開香席，一樣起炭，一樣的香品，磁場不對，居然就出不出香，「萬物皆有靈，更何況是上百上千年的香呢？那是有靈性有脾氣的呀！」

幸福之味

周竹君天生嗅覺敏銳，隔着桌子就聞到記者護手霜的味道。她對香的通曉是在經年累月的喝茶品香中悟出來的。她說，這多虧了先生的支持，每天很早起牀點炭起火燒水泡茶、點香。

她分享，要訓練嗅覺，除了放輕鬆、心靜下來之外，閉目也是很好的方法。關上眼睛，鼻子就變得非常靈敏，例如身處於菜市場，試着閉上眼睛，就會聞到魚檔、賣雞的、賣菜的、燒臘檔，各種味道了了分明。再聞書店的書香，花店的花香，茶葉店的味道，又如在餐廳吃飯閉上眼睛去辨識有什麼菜的味道。注意到生活中的小細節，吃口白飯或麵包之前先聞一下，洗手乳的味道，小童的乳臭味還有童年回憶中的味道，幸福的味道……

急躁的鼻，聞不到真香。「嗅覺是直接連心的，不是嗎？」



香席五件銀製器具：香箸、羽掃、灰押、香匙、銀鑿夾。



聞香之前，先品幾道有年份的好茶，藉由老茶幫助氣脈通暢。

香道 造極於趙宋

「行爐多用於宮廷或作為法器，一襲沉香行過後，整條路都是香的。」承真樓創辦人蔣靄玲手持唐代「鵲尾爐」，身姿優雅地邊走邊描繪古代行香的畫面。

這銅柄香爐白銅精鑄，飾以鏤金工藝，在古代禮佛時由侍女手持燒香所用，最早見於南朝，至唐宋時期仍沿用，敦煌壁畫中的菩薩形象也出現過。

燒香、點茶、掛畫與插花被稱為宋代「文人四般閑事」。蔣靄玲感歎，古人讀聖賢書前焚香沐浴，敬惜字紙，聞香是文人生活中重要的一部分。箇中引人入勝之處，非三言兩語所能道盡，可惜今日都市生活節奏急速，少見有人願意付出時間與耐性去了解此門學問。沉香、香爐等雖然在市場上備受注目，拍賣場上屢創高價，卻不怎麼見人提及及其文化內涵，遑論其背後的宇宙觀和生命哲學。

很多人誤以為香道來自日本，其實中國人

用香可追溯到上古。宋代的香文化可謂登峰造極，文人墨客不僅以香會友，還研製藥用香方，充滿創意和智慧。而宋代出現的「香譜」可謂是古人用香的百科全書，收錄歷史典故、香具、香材產地、香方、詩詞等。其中，北宋洪芻《香譜》是現存最早且保持較完整之香譜；陳敬《陳氏香譜》為宋代香譜之集大成者。

然而，自宋代以來傳世香譜有數十個版本，經過戰爭和改朝換代的洗禮，已有流散，錯漏亦多。有感於此，蔣靄玲四處尋訪專家學者，並出資梳理出這兩部經典的點校本。精細而繁瑣的校注工作歷經五年時間才完成。這在外人看來，可能是一件偏門小眾的事，而她卻希望能讓研究者從中受益，並為古代香文化研究鋪下堅實的基石。

寄身衣裊 伴夢留香

蔣靄玲對味道的情感記憶，源於小時候的衣物熏香。在她年幼時，外婆總會點一爐香，將竹籠罩在香爐外，衣服牀單披在竹籠上，到

晚上睡覺時，感覺與天然的香味同眠，連做夢都是香的。這種香氣至今仍珍藏在記憶深處。

古代上層社會衣裊熏香的習俗，早已被一噴即有的化工芳香劑所代替。

許多香港人的生活總在超乎尋常的高速轉軸中。她認為，歸根結底，是租金貴、生活成本高、社會無充足福利保障，人人為生計奔忙，社會過於聚焦金錢，追趕每分每秒，連小朋友也被焦慮的家長安排密集的時間表，從小就被灌輸分秒必爭的競爭心態。

她慶幸，成長中父母給予充分空間，海闊天空任鳥飛，可肆意爬上樹看藍天白雲。「我現在還是很喜歡在露台放空遠望，玄思妙想一番。」她自嘲，天性心急，容易緊張，所以喜歡寫書法、慢跑，睡覺前焚香，淨心調神。

「慢下來，內心才有空間反省，好好梳理自己。」她削下一塊沉香，放入唐代塔頂豆式盒。一千年時光，方能淬鍊出這樣的銅綠？



唐代塔頂豆式盒，器呈豆形，塔式蓋，球形腹喇叭形底座，佛教禮器。



(左) 大概一百年的老沉香，產地是越南。

(右) 承真樓創辦人蔣靄玲手持唐代「鵲尾爐」，描繪古代行香的畫面。



後記

慢即自由

禪門中有個關於某個人和一匹馬的故事。有一匹馬急馳而過，騎馬者似乎正趕往某個重要之地，有個路人朝着騎士大叫：「你要去哪裏？」騎士回答：「我不知道，你問我座下的馬吧！」

一行禪師曾說，這故事是我們的寫照：我們正騎着馬，不知要到哪裏去，卻也無法停止。這匹馬就是我們的習氣，正拉着我們到處跑，而我們毫無招架之力。我們總是在奔跑，這已變成了一種習慣；我們始終在掙扎，即使在睡夢中也不例外。我們與自己的內在交戰，跟別人之間的戰火也可能一觸即發。

「我們必須學習『停止』的藝術，即停止自己的思考、習氣、失念，以及主宰自己的強烈情緒。我們可憑藉正念地呼吸、步行、微笑以及深入觀察而停止下來，以求了解。當我們正念分明，並深深觸及當下此刻時，其結果總是了解、接納、愛，以及拔苦予樂的渴望。」一行禪師說。

「我們在喝茶，卻渾然不覺自己正在喝茶；坐在摯愛者的身邊，卻不知對方的存在；走路，卻未真正在走路。我們魂不守舍，想着過去與未來。習氣這匹馬正拖着我們到處走，我們成為自己習氣的俘虜。我們必須把馬停下來，重拾我們的自由。」

為了停下來，我們是不是應該先修習慢下來？▶