

# 嚴浩 大導演的養生修行

20年前，嚴浩對人說他一生只做兩件事：如何拍好電影和研究佛陀言說的真諦。他拍的《似水流年》讓香港金像獎最佳導演實至名歸，《滾滾紅塵》延續「三毛」大銀幕經典，而1996年的《太陽有耳》更令他摘得柏林電影銀熊獎。

20年後再問他，「還是只做兩件事：一個是拍好電影，另一個是保持健康的心態。」

他的新書《嚴浩特選秘方集》月初售賣，是他平日實踐的食療民間偏方，短短一周銷量破萬，忙得出版社萬里機構急急追印。「通常只有明星的書才會達到這樣的效果。」出版社的市場推廣主任余先生連連驚嘆不已。

■文：香港文匯報記者 梁小島

名導演跨界出養生書，以為多是影迷在捧場。及至新書發售會上，才發現不少是追讀嚴浩專欄十幾年的老讀者，他們中更有親身依據偏方的配製，自行實踐且效果甚佳的用家。從長壽心得到降低膽固醇，治療痛風、咳嗽等日常頑疾，作為曾經是香港「新浪潮」電影的文藝先鋒，嚴浩的親民和坦率，以另外一種方式實踐他的世俗哲學。「我20年前就說過一生只做兩件事，一是怎樣拍好電影，二是搞明白佛陀到底在說甚麼。佛陀曾說所有他45年來講的東西，聽者要當他甚麼也沒有講過。後來我發現，他的所有講話最後可歸納為4個字：健康心態。所以你再問我這麼多年在做甚麼，我會說，一是拍好電影，二是怎樣有一個好心態。」

嚴浩今年59歲，面容飽滿而無甚皺紋，一頭黑髮讓他看上去比實際年齡小不少。大多數時候面帶笑意，偶爾興致來了，才會笑出聲來。他在書裡除了分享他收集的民間偏方，其實更大的用意是在強調「內在修心」的重要。「我天生內向，容易憂鬱，現在比以前好，能多說話。雖然本性的特質都還在，不過可以很快的留意到問題。」他的臉龐線條舒張、柔和，可是仍然極度敏感。記者一個無意間低頭的動作，他便有很快的反應：「你在找甚麼嗎？」

敏感的人天生有藝術細胞。小時候第一次聽古典音樂，整個人會霎那間凝住，覺得母親不知何故。小學4年級就多才多藝，自學拉二胡和手風琴。「可惜那時家境困難，沒有條件讓我進一步深造。」唯一繼續下去的是寫作，小學和中學瘋狂看書，也深受作家父親的影響。而人生的最大衝擊之一，也和父親有關。

## 30歲的成長

他的父親嚴慶澍，筆名「唐人」，是民國演義小說《金陵春夢》的作者，後來成為左派報紙《新民晚報》的總編。「父親那時每天寫一萬字的文章，還要處理編輯工作。為了養家，他從來不放假休息，我們睡覺的時候他還沒回家，早上8點去上學，他7點半已經出門。在我們的印象中，只記得他的背脊。」長期勞累壞掉了肝臟。「在報社還在接電話，突然人就過去了。」60多歲，還是年富力強。「現在人100歲才叫老。」嚴浩正30出頭，家庭劇變，才讓他迅速成長。「那時開始想的問題是，人的靈魂去到了哪裡？」幾年



嚴浩的新書，收集了他十多年來寫的養生文章。攝：梁小島



《滾滾紅塵》劇照。

嚴浩的偏方，是從朋友、中醫師處聽來，並親自實踐。攝：梁小島

後，他把無盡的憂思放進電影，1984年《似水流年》的誕生，揉進了他對人生的無奈和傷感。影片首次描繪香港人回內地老家探親，兒時記憶和世事變遷的感懷，被影評人視為是最早見證內地和香港微妙關係的代表。

內地人最記得他的，則是1990年的《滾滾紅塵》，剛出道不久的林青霞讓人驚鴻一瞥，加上三毛的劇本，讓人看到了亂世中滿眼的無力和嗟嘆。該片一舉囊括台灣金馬獎最佳影片、最佳女主角、最佳導演等7個獎項，外人不知的是，和《似水流年》一樣，喪父的陰影在他的心中徘徊不去，成為他早期電影傷感色彩最重的作品。「後來人成熟一些，開始明白自己經歷了怎樣的過程，以後的感覺慢慢變得不同。」

嚴浩的母親依然健在，在他的專欄中，母親的一舉一動也時刻牽扯起他對教育對兒女的反思。他記得母親曾反覆做的一個夢，是她的子女在車站紛紛走失，這源於母親18歲時因為戰亂而離家的經歷，至此以後再無緣與父母相見。「子女一日日長大，終究會走出父母的懷抱，所以做父母

的，要擅於和孩子溝通，給他們成長的空間。」

「最近我去了很多地方為新電影取景，去了三育中學，那是一間十分古老的學校。在他們的草地上，我發現有一個中年婦女正帶着一幫小學生年紀的小孩子玩耍，也沒有穿任何校服。一問才知道，原來這位太太在使用美國的一種教材輔導自己的和朋友的小孩。這些孩子不單英文很好，與外面中學的課程銜接也完全沒有問題，甚至也有小朋友念了很好的中學。不同的教育制度，對人的影響差別很大。」

## 愈老彌堅

這尤其體現在與創意有關的行業上，電影行業對編劇的需要從未有過的飢渴。嚴浩的電影產量不多，原來時間全都花在對劇本的琢磨上。「我之前寫了一個劇本，改編自台灣的一篇小說，是武打類型。香港有間大公司說好投資2千萬做，但後來我停下來，因為覺得劇本還不夠信服，不如不做。」他的劇本寫作時間可以長達數年。「正在開工的這個劇本寫得最快了，寫了一年

## 微語錄

微言大義，或是以小見大，或是新鮮八卦。微博時代，每周精選語錄，是以記之。（以下均轉載自新浪微博）

## 張小嫻（作家）：

「明天，或下輩子，你永遠不知道哪個會先到來。」西藏諺語。3/12

## 劉毅（編劇）：

地震最危險的傷害因素並非轟然塌下的屋頂，而是四處亂飛的家雜和碎玻璃。「伏地、遮擋、手抓牢」(Drop, cover and hold on)的地震口訣正是針對這個。這個口訣教導大家，在地震來臨時要趕緊鑽到桌子下邊或用靠墊摺疊成最脆弱的頭部，手牢牢抓住桌子腿並做好桌子大幅度移動的準備。3/13

## 陳光標（內地首善）：

網友朋友們大家好，我是日本地震當天晚上九點的航班飛到香港轉機來的日本。從昨天下午到現在，我一共到了三個地方，第一站是千葉，第二站是茨城，第三站是福島。現在在福島已經堵車幾個小時了，大約一個小時後我找到能上網的地方把我這些天的圖片發上來和網友分享，請網友隨時關注我的微博。3/13

半。但同時另一個電影也開始籌辦，是2006年開始寫的，現在到了收成的時期。」「也不一定都要自己寫劇本，但實在沒有辦法，寫劇本需要磨合很長時間，不太有人願意陪你一起瘋。」

他對電影的追求依然完美，從最早為了《似水流年》，冒着投資方的巨大阻礙，力排眾議，請來紅透東南亞的日本音樂家喜多郎配樂。「收貨那次我特別緊張，因為一是我只一人去日本見他，二是他只給我一個晚上拍板。因為他那時住在深山裡，要開很久的車才能出來。」

嚴浩現在也住在遠離市區的山中，靠近粉嶺，遠離塵囂的生活令他至今能保持文藝上的情懷。「我一直想拍67年暴動的事情，因為是我的少年親身經歷。對我來說，那段經歷既暴力殘酷，又很浪漫，伴隨整個青春期的情感萌動，但同時也發現了政治的醜陋。」他唯一顧慮的是內地市場的接受度。「劇本合適了，多少錢都能找得到。」他淡定的說。



嚴浩現今仍會發脾氣，但會很快調整。心態健康是一切健康的根源。攝：梁小島

# 陳偉棠 公營電視台紀錄片導演的文化思考

每周五晚7點，無論對於內地還是香港的電視台，都絕不是黃金時段。下班的人潮大部分還阻滯在歸家的路上，而家庭主婦也正忙於準備晚餐，但此刻有一個人最興奮，他是香港電台電視部的導演陳偉棠。自上月開始，由他策劃、編導的10集文化旅遊紀錄片《文化長河——鐵道行》正式在無綫翡翠台播出，以中國鐵道為骨幹，北至黑龍江南岸的漠河站，西至新疆喀什，南至海南，當然還有世界最高的青藏鐵道。「這並不是單純的旅遊類節目，僅僅介紹好吃好玩的地方，我們更看重的是當地文化習俗如何傳承。」陳偉棠對記者說。

開宗明義以「文化」作為品牌打造的紀錄片節目，是港台電視部08年才開始的新嘗試。當年的創始節目《文化長河——非物質文化遺產系列》，陳偉棠已經在負責策劃及編導。

客觀環境和硬件條件，都在說明文化類的電視紀錄片在香港生存的難處。沒有獨立的播放頻道，政府對公營電視台的商業贊助有嚴格的限制。「不可以接受贊助，也不可以靠賣節目賺錢。晚上7點鐘，已經是我們能爭取到的最好播放時間了。」陳偉棠有些無奈，但無奈中也有「做事情哪沒能妥協」的積極。

## 虔誠感動住持

上輯的《非物質文化遺產》一共13集，天津、南京、湖州等13個地方，加上陳偉棠一共2個導演，這次的《鐵道行》線路跨越更遠，也不過多了1個導演而已。「找資料、打電話找人、寫稿都是我一個人從零開始，我們組的固定人員，除了我，就是1個助理，1個攝影師。從另一個角度看，自主權真的

很大。」港台實行導演編輯自主，因為這份自由，他一幹十幾年，箇中的滿足感不是他曾經待過的商業電視台可以提供。在他拍攝青藏鐵路一段時，竟然在海拔5千米的那曲地區，發現了傳說中保留人骨骷髏頭的達木寺天葬台，更為難得的是，憑借他和拍攝團隊的虔誠，感動了當地的住持，破例為他們打開天葬台的大門，允許他們入內拍攝。陳偉棠一行人一下火車，就因缺氧而產生強烈的高山反應，「之前找到一位翻譯，朝着大致的方向開車，周圍全是茫茫雪山，不知道攀過了多少座山頭，最後終於在一座山中發現一間孤零零的古寺廟，那原來就是達木寺。」全程大約7個小時，也許是旅途疲憊加上惡劣環境，住持也被他們的誠意感動，陳偉棠永遠忘不了住持同意開放天葬台時的一刹那驚喜。

「去之前做資料收集時，知道那裡有一個全世界唯一的骷髏場，但具體的地址並不清楚，只是抱著尋找文化的方向去找。後來發現，即使是西藏人，大部分甚至對天葬台的存在都有懷疑。」那曲素有「世界屋脊的屋脊」之稱，陳偉棠一行人一下火車，就因缺氧而產生強烈的高山反應，「之前找到一位翻譯，朝着大致的方向開車，周圍全是茫茫雪山，不知道攀過了多少座山頭，最後終於在一座山中發現一間孤零零的古寺廟，那原來就是達木寺。」全程大約7個小時，也許是旅途疲憊加上惡劣環境，住持也被他們的誠意感動，陳偉棠永遠忘不了住持同意開放天葬台時的一刹那驚喜。

「記錄上說，那裡大約130多年前已開始保留人頭骨，現場看大約有500多個。一般天葬台都要求把遺體處理乾淨，至於他們為什麼要保留，有一種說法是，讓活着的人看到後能反思生命的意義。」那珍貴的半小時錄影，被陳偉棠視為生命中的「緣分」。



攝：梁小島

## 讓年輕人親身體驗

陳偉棠對文化的探尋和理解，是從任職港台後開始的。他在大學念的是電影，曾經視影像為一切，直至拍了不少文化類紀錄片，開始思考影像「內涵」是怎麼一回事。2005年他索性報讀了香港嶺南大學文化研究的碩士課程，是從理論上對自我經驗的梳理。「剪輯手法、提問的問題和回答，都是在豐富內涵的表達。」同生出來的，還有越來越強烈的責任感，「接觸的非物質文化遺產越多，你就會發現這些東西在慢慢失傳，而那些老藝術家也十分悲涼，中國幾千年的文化就這樣斷了。每當這時，我就會想，多聽一些，多拍一些，我用影像記下來，可以讓下一代都看到。」

讓文化紀錄片和年輕人建立親切感，也是陳偉棠努力的方向。說起BBC，說起國家地理，說起中央電視台，他客氣的笑笑，那並不是他的目標，「低成本反而會靈活，有更多的創新空間。」他說，「半小時的播出時間並不會讓內容特別深入，但我正嘗試很多方法吸引年輕人，比如選用年輕的主持人，帶入他們現場的感受，也鼓勵年輕人能親自去認識國家。」

《鐵道行》之後，下一個文化長河系列的方案已經構思好，「就是以中國的大江大河為出發點，繼續尋找和記錄江河兩岸的城鎮和他們的故事。」

■文：梁小島