翠袖乾坤

查小欣

陶大宇主動伸冤了

陶大宇在暴雨下親來電台反抹黑。大宇○六年因與郭羨妮傳出婚外情，「師奶殺手」形象一夜幻滅，人氣急跌，婚姻亦不保，與郭羨妮又不了了之。約滿無綫後，他將工作基地轉到內地，甚少在香港現身，卻得部分傳媒「眷顧」，時有報道他的負面消息，最近更連環遭殃：有指他經濟拮据，向前妻求復合失敗；對郭羨妮餘情未了，以至對她懷孕感到憤怒。向來低調，主張息事寧人的大宇，終於忍無可忍，主動致電我，要求我給他伸冤。

大宇別來無恙，第一時間澄清他對郭羨妮「記仇暗罵」的報道，「當日我在停車場取車，兩個彪形大漢忽然從暗角閃出，嚇得我以為是賊，所以態度十分戒備。不過當他們表明記者身份後，我已很合作回答所有問題，誰知報道出來，完全歪曲我的意思和語氣，這是我最氣憤的，硬生生把他們想的東西塞入我口中，因為這關乎我的人格，我必須為自己站出來澄清。」

「當日他們問我郭小姐懷孕了，我有何感受？我說衷心恭喜她及替她高興，完全正面善意，他們竟寫成我在發脾氣，我實在忍無可忍，才向你求助。」大宇氣憤地說。

過往當他有負面新聞傳出，着他做回應時，他的標準反應是「不回應，清者自清，謠言止於智者」。他現在終於明白，世事已無「清者」和「智者」，他要站出來捍衛自己的清白。

是否放不下郭羨妮？大宇說：「是傳媒放不下，不斷重複又重複翻炒我們的舊聞。我們拍完那劇後已無再聯絡，又怎存在放不下？今天郭小姐已有自己家庭，又快為人母，這些失實報道可能會影響她懷孕的心情，大家便行行好，到此為止了。」

至於指他要求與太太復合，他說：「又是把說話塞入我口，我跟前妻時有見面，我們還很關心對方，但僅止於此。我暫時單身，但不急於找個伴，覺得現在自由自在，很開心。」

提到經濟，「報道指我窮到爛，我不介意，不少朋友短信問候我，我都說以後我可以吃飯不付錢，不用請客了。」

事實是：「我一個月在內地做十多個商演，曾有一日趕四次飛機走場的紀錄，一年做五、六十個活動，收取的酬勞並非如報道的兩萬元，但這不打緊，可以報道我窮，但不要抹黑我的人格。」

天言知玄

楊天命

安樂死？

朋友的小狗病危，一家人因此而吵大架。由父親主導的一方反對人道毀滅，認為應由小狗的命運去決定牠的生死；由母親主導的一方則支持由獸醫用藥物替之安樂死，好讓小狗不用再受痛苦——我相信不少養過寵物的朋友也曾面對這爭議，思前想後，我個人較支持前者。

以佛學而論，生命過程所享受到福報或痛苦，全都與多生所積集的因果（業報）相關，所以替小動物以非自然的方法了結生命或許真的能減少牠們的痛苦，但卻干預了牠們了清這些業報的過程。若從一個多生的眼光去看待生命，這行為對小動物來說未必有益。第二，小動物會明白什麼是安樂死嗎？若不明白的話，基於所有生命也渴望生存的常理，以非自然方式替其了結生命，反而有可能在牠的心中造成怨念，對牠及對所有參與的施行者也未必是好事。第三，這種提早了結生命的方法，等於否定了生命的奇蹟。告訴你兩個發生在我身邊的故事：獸醫打開我助手小狗的肚子發現癌症已經擴散，建議他即場把小狗人道毀滅，但助手不但拒絕了，更開始讓小狗服食坊間一些據說能治癌的成藥，小狗後來竟崩崩跳地多活了十年，比助手家中另外兩隻小狗更長命！

另有一位朋友也是拒絕了替愛犬人道毀滅，更跪在奄奄一息的大狗身旁哭訴「我們再好好過一段日子」，第二天大狗竟然奇蹟地再站起來，如常一樣多活了三個月——有時生命的神奇，實在難用常理去判斷！

看着自己所愛的動物受苦，我們當然痛心，但更要明白生死乃天地間的大事，未必應由渺小的我們妄作決定。作為主人，我們應在小生命的最後一段路上盡力為其提供最舒適的環境、最盡心的照顧及最深切的關愛就已經足夠了。

琴台客聚

彥火

潘受的人文風流

以下是我在新加坡「潘受百年紀念研討會」上的發言——

有一位文友問我，為什麼為此次潘受研討會奔走，我半開玩笑地回答他：因為我姓潘。

其實，我與潘受先生的關係不僅僅是姓潘那麼簡單。

我的辦公室一直懸掛着潘受先生的一幀條幅，以為座右銘——

條幅的內容是：

心信其可行則移山填海之難亦終有成功之日

右孫中山先生遺教之言

耀明宗賢弟屬為書以點諸座右即乞正腕

癸酉季冬客之潘受

這是我要他給我寫的勵志墨寶。他在與我來往的書信，一律稱我是「宗賢弟」。

我與潘受先生份屬同鄉，要套交情，還有一層宗親的關係，非同一般。

三年前，我受邀請到新加坡參加一次文學活動，與潘國駒兄談起，潘受身後連一個紀念館也沒有，不勝感慨！

國駒兄要我在海外呼籲一下，希望引起有關方面的注意。

我返香港後，寫了文章，也呼籲一下。可是文章刊登後，如泥牛入海，連一點漣漪也泛不起，我為之大失所望。

當我有點心灰意冷之際，今年初，倏地接到國駒兄的電子郵件，在他的努力下，新加坡南洋理工大學高等研究所和南大文學院，將聯合舉辦「潘受百年紀念研討會」，令人振奮。

這是一個良好的開端。

正如潘受先生給我寫的孫中山遺教：「心信其可行，則移山填海之難，亦終有成功之日」。我相信，關於「潘受紀念館」的建議，假以時日，通過有心人的共同努力，「亦終有成功之日」。

潘受儼然是華人文化社會一顆參天大樹，他的道德文章，包括他對新加坡文教事業的貢獻，他的文學藝術成就，都令人仰之彌高。

潘受先生不僅是新加坡的「國寶」，也是華人社會的「瑰寶」！

潘受先生經歷抗日烽火的年代，在風雨如晦的歲月，作為一位手無寸鐵的文人，他以筆當槍，鞭撻暴虐黑暗，追求正義光明。他是一個與時俱進、風骨錚錚、光明磊落的人。難怪錢鍾書先生許為「大筆一枝，能事雙絕」，大筆者，正義之筆也；「雙絕」乃指潘受的詩、書法，別出蹊徑，堪稱妙筆。

潘受才氣縱橫，目光敏銳和睿智，不論寫文、寫詩，不論古體、律詩、絕句，無不深造其極。

潘受崇高的人格，豐贍的才學，是華人社會的楷模！

《指月錄》記載一則禪話，說「青青翠竹，盡是法身；鬱鬱黃花，無非般若」，有人認為潘受是真如本性與般若智慧的化身。這一說法，一點也沒錯。

這則偈語，以翠竹黃花象徵佛身充滿萬事萬物，般若智慧充盈世界天地。滿山翠竹青綠，處處黃花燦開，則春美秋好，願景無限，土地與住居一片歡喜，生命顯得富足長安。

這正是我們所孜孜追求精神家園的境界。如評者所說，潘受是以天縱之才情和智慧、胸中包羅萬有之學識為人為詩為文為書法的。

毋庸置疑，潘受是一本厚重的大書，我們今天剛剛打開這本大書的扉頁，還有待有心人去探研和發掘。

最後，我想在這裡再呼籲一下，希望有關當局，社會有心人一起來共同籌建「潘受紀念館」、「潘受研究學會」，甚至建立基金會，設立以潘受命名的「潘受文化藝術貢獻大獎」，表彰華人社會對文化藝術有傑出貢獻的佼佼者，讓潘受的人文風流得以承傳和發揚！

（「潘受百年紀念」之二，完）

百家廊

苗秋麗

養身從養心開始

保健養生，是近年來國人最關心的事情了。養生又叫養身，乃保養身體、延年益壽之道。養生之說古而有之，《管子》說：「起居時，飲食節，寒暑適，則身利而壽命益」；《戰國策．齊策四》曰：「晚食以當肉，安步以當車，無罪以當貴」等等，這些先哲之論不乏科學道理。

養身固然重要，而養心尤勝之。一個人只重養身而輕養心，養身必難如願，這是因為人的生理與心理有直接關聯。心理即精神，無數實踐證明，良好的精神狀態，有利於健康和長壽；不良的情緒，則會招災致病甚至釀出悲劇。身心健康才是真的健康，所以世界衛生組織將健康標準定為「身體上、心理上和社會適應上的完好狀態」。

筆者認識一位書畫家，剛過罷五十生日，今年元宵節在超市買元宵時與商家發生口角，突發腦溢血，雖經全力搶救，卻變成了可憐的植物人。親友在悲痛惋惜之餘，都說他倘若心胸豁達點、遇事冷靜點，斷不會有此結局。一個人心理素質與健康休戚相關。動輒怒火中天大發脾氣，後患無窮，正所謂「一碗飯填不飽肚子，一口氣能把人撐死」。

心理健康的一個重要標誌，是淡泊明志、安貧樂道，不為曾經的風光留戀，不為一時的小利迷惑。某企業一位快「到站」的董事長，畢生勤政清廉，口碑相當不錯，去年因女兒出國留學，悄悄收下某開發商饋贈的8萬美金，東窗事發後被「雙規」，想到自己「一世英名」毀於一旦，這位昔日的領導徹底絕望了，當晚偷偷從六樓衛生間墜樓身亡，其妻揮淚道：「是一念之差毀了他啊！」這一念之差，正是心裡出軌矣！誠如清代養生學家石成金在《救命針》中所云：「凡欲身之無病，必須先正其心，令心不妄念，不貪嗜慾，否則必釀大禍也。」

不由想起唐代高僧慧宗一件小事。某次法師外出雲遊，吩咐弟子看好他的幾十盆蘭花。弟子不敢怠慢，每日對其精心伺候。某晚弟子忘記關窗，半夜風雨大作，蘭花被沖得一片狼藉。翌日一早見狀，徒弟們個個懊悔不迭憂心忡忡，只好等師父回來嚴厲訓斥。豈料慧宗法師返回後非但未責怪，反倒寬慰弟子道：「區區蘭花，何足掛齒？我種蘭花是為了快樂，並非為了生氣呀！」大家這才笑逐顏開。生活就是如此，我們每做一件事，都該為了快樂和健康，所謂「要活好，心別小；善制怒，壽無數」，對人對事過分患得患失必然自尋煩惱，何苦來哉?

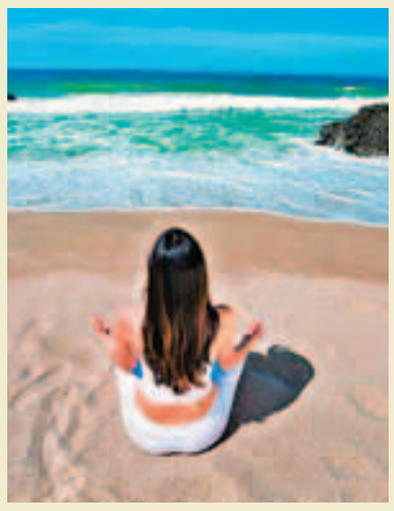
佛門淨土，與世隔絕，僧侶們生活十分簡樸，長壽者卻比比皆是。筆者對《辭海．宗教分冊》中有生卒記載的62位高僧進行統計，他們的平均壽命為73歲。而古代154個封建帝王的平均壽命是51歲，老百姓的平均壽命則為37歲。高僧的平均壽命不僅遠遠超出普通百姓，也大大勝過養尊處優的帝王們。相傳唐代達摩祖師活到150歲、慧昭和尚更享壽290歲、晚唐從諗和尚享年120歲、近現代的虛雲和尚享壽120歲、印順法師100歲、李炳南居士97歲，日前剛圓寂的本煥長老107歲，去年圓寂的河南輝縣普救寺印法和尚也享年108歲！

眾所周知，佛家是奉行素食的，高僧們得以高壽難道只是食素的原因嗎？筆者分析，佛家長壽的秘笈在於他們的修行，諸如「禪定」——即坐禪。坐禪是佛家重要的修行方式，也是佛教的特色和「核心競爭力」。坐禪是讓人排除雜念和私慾，明心見性，獲得智慧。客觀上又起到治病健身、益壽延年的特殊作用。著名佛教領袖、社會活動家趙樸初先生93歲時還告誡弟子，通過修習禪定，一可克服外界的誘惑和七情六慾的困擾，使精神得以專注安詳獲得智慧；二可怡情養性、祛病強身，達到延年益壽之目的。

其實「禪定」就是養心。坐禪對養生的作用，可以用中醫的觀點來詮釋。中醫聖典《黃帝內經》說：「恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。」說明精神的安定與和諧在抵抗疾病和延年益壽方面的重要性。禪定可以怡情養性，做到精神內守，恬淡虛無，從而能最大限度地調動人體的自我調節能力、再生能力與免疫能力。無數高僧的禪修實踐證明：生命在於運動，也在於「空靈寂靜」。人人都可以通過禪修達到淨心，回到自性，從而實現祛病強身、怡情養性、走向長壽的目的。

筆者近年來到訪過不少寺院，僧人們日復一日地晨鐘暮鼓、念佛修行。他們遠離塵世的紛擾，沒有社會的爾虞我詐，無論春夏秋冬睡不過點、食不飽腹，內心清淨、慈悲為懷。佛家以捨己為人、普度眾生為人生境界，得以清心寡慾離苦得樂，所以僧侶們大多健康長壽、頤享天年。這裡的關鍵詞便是心淨慈悲。

現代人的壓力越來越大了，各行各業的競爭趨於白熱化，無論白領、藍領或金領，人人處於激烈競爭的漩渦中心：失業者為工作發愁，低收入者為生計發愁，白領們要為業績日夜打拚，老闆們則擔心投資風險、產品銷路、企業盛衰……如此境遇之下，人人處於緊張狀態，心田始終處於焦慮、動盪、不安甚至恐懼之中，連閉目養神的空檔都沒有，又怎能不罹患疾病呢？



■ 養身從養心開始。 網上圖片

我們不妨學學佛門大師的養生經。佛教講究的修行，就是讓人們的心超越患得患失的狀態，回到當下，回到本真狀態，變得安詳恬靜，即「自性」。當一天工作、學習或著述感到疲勞時，當各種各樣的競爭和紛擾、猜忌、打擊、誹謗等煩惱讓你透不過氣來時，不妨靜坐一下，什麼都別想，讓心放鬆到「空白」狀態，如此過了十幾分鐘，你必會覺得心境舒暢起來，精神也會得到復元。若能長期這樣下去，身體就會健康起來，長壽也就不是夢想了。所以，我以為，修心養性至關重要，養生須從養心開始。

當然，養心的關鍵是要培養自己真誠善良、慈悲為懷的胸懷。兩千多年前孔子就提出「仁者壽」的觀點；名醫孫思邈也說：「百行周備，雖絕藥餌，足以暇年；德行不克，縱服玉液金丹，未能延壽」；老子則曰：「吾有三寶，持而守之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先，故能成器長。」先賢之論，將養身與養心「高度統一」了。今天我們說，身心健康的表徵是吃得下飯、睡得好覺、笑得出聲。往深處講，就是淡泊寧靜，不慕榮利，淳樸無華，待人以誠，多為國家、民族和他人着想，心懷感恩，樂於奉獻，做一個有操守的堂堂正正之人。心胸狹窄、貪圖名利者，即使對養生再精通、再投入，卻會因未能養心而事與願違，甚至「一失足成千古恨」，這樣的事例早已比比皆是、不勝枚舉了！

杜亦有道

阿杜

依莎貝是好人

青春女星依莎貝Isabel（陳逸寧）在賣座片《春嬌與志明》中說了一句粗口對白「個條臭×叫你春嬌姐」，美女說「爛口」引起空前反應。她從影十年無人問，一句對白天下知，由此成為矚目人物。在高級打扮端莊角色而說這句市井粗口，可成可敗，包裝得好就是「成」了。

說「十年從影無人問」是感慨之語，實際上阿杜留意此人已很久了，她年前專做大配角時最突出的角色是正邪殺戮片《黑白森林》中演黃浩然的助手，一個職業女槍手協助保護邪道之證人。此角色美艷而峻酷，氣韻冷中有熱，對白不多，很難演好，她之存在帶給片中綠樹間之紅花的作用。阿杜影壇工作數十年，很留意一些有潛質有前途之新人，因此在片場中見依莎貝出入便注意她之來歷，知她已簽約「中國星」公司，嘉禾難以挖角，才沒有繼續爭取，但略作打聽，而知她是從事保險業之半職業影星，家住太古城山字閣，從影日不短。

阿杜在圈中日子不短，是記者也是專欄寫手，更是相當時期娛樂記者會主席，且為嘉禾電影集團宣傳總監，亦是兼職電台DJ，人脈甚廣，筆下及口頭傳揚很易助演藝朋友宣傳。所以向和鍾楚紅、張曼玉、林青霞、王祖賢等巨星級朋友要好，亦不斷有幫助徐杰、劉玉婷等新星朋友入行及崛起。

本人堂堂正正工作，永不沾緋聞潛規則，所以圈中人對俺有句通稱「不識阿杜紅極有限，識得阿杜好人有限」。混了多年我識得依莎貝陳逸寧，連住處也知，她卻不識俺是誰，所以判定她是一個「好人」，專心從業，不會作任何攀爬出位；如今煙霧難埋璞玉，一句「美女爛口」終於同做多份報刊頭條，可說終於有日龍穿鳳，耕耘到出位了。有如官恩娜、羅敏莊，沉浸多年兩人都以一曲動人而上位列一線歌手，依莎貝也不負十年窗下之功。阿杜說她「好人」，是借題而寫而已，只想她知道，一塊璞玉是絕不會沒人知悉的。

隨想國

興國

後與後

剛開始時我並沒有特別在意。而且我認為那是內地學生才會那樣寫。因為簡體字的後，就是繁體字的後，這是我早就知道的。二十多年前，因為工作的關係，除了幾個後來花了功夫去記憶的字之外，我就認識所有的簡體字和繁體字的不同。但是，當我用繁體字寫文章時，絕對不會使用簡體字，除非那個字原來就是繁體字的簡寫。

但是後的簡寫不是後。我記得我在報紙上寫了差不多一年的紅酒專欄，唯一一次鬧出笑話，是我介紹那瓶紅酒在法國被譽為酒後，即酒中的皇后，編輯大概認為我寫了簡體字，或者用電腦直接翻譯，就改成酒後了。

所以當我看到學生交作業時，把後來和其後寫成後來或其後時，我都習慣性改過來，還在批示上指出，繁體字的後不是後。但有學生說，他就是要寫後，而且有超過一半的同學都把後寫成後時，我覺得茲事體大了。

於是上課時，我在黑板上寫上後門、後唐、後帝，問學生是什麼意思。學生當然回答是後門、後唐、和後帝。但是後門是後面的門，後門卻是皇后的家族；後唐指的是帝堯，後唐卻是五代十國時的那個朝代；後帝指的是上帝天帝，後帝則是後來繼承王位的人，也解作傳說中的廁神。

我對學生說，千萬別養成習慣，因為出外工作時，特別是做了記者，編輯最討厭的事，就是錯別字。如果什麼後都習慣寫成後，那就等着稍後炒魷魚了。什麼後都寫成後而可以接受的情況，是到內地找工作，用簡體字寫文章。不然就不是做了大家的後，而是永遠跑在別人之後了。

路地觀察

湯禎兆

X男的心思

萬城目學令我欣賞的另一個地方，是他很曉得會通與轉化的策略，既不外中外與前人有所對話，同時與身處日本的同代人亦有共存的意識。就以他的第二部作品《鹿男》為例，那當然屬日本當代小說家愛用的取題，由村上春樹於《尋羊的冒險》中的「羊男」，到與萬城目學同代作家道尾秀介的《鼠男》，又或是真藤順丈的《地圖男》等，都反映出X男的命題多麼誘人。回頭說來，X男的構題本身正是一異化式的命名，透過不相干的物種與人類（男性）糅合，從而借此突出異變後的疏離化狀況，令人得以反省身處世界的種種原則及行徑的合理性。當然從技法上而言，X男可以有多種變奏的構成可能，而且他也不一定就是小說中的主角敘述者，村上春樹筆下的羊男就好像屬黑洞的存在，有時彷彿為自我內心的黑暗陰影折射，有時又好像是混沌不明的虛擬隱喻存在體；至於道尾秀介的「鼠男」，相對來說便流於明晰易解，作為心理測驗的物象存在（同一幅畫作在不同序列中予人有是老鼠或是大叔的不同判斷），從而牽引出小說中因慣性思考習性而左右一生的題旨。

相對而言，萬城目學走的可謂屬更正統的文學路線，那當然是源自卡夫卡《變形記》的疏離異化構思。在《變形記》中，主角一覺醒來成為蟑螂，家人陸續明白事實後出現各種排斥的行徑，於是把人性的陰暗面無情披露，同時徹底打破家庭倫理價值。《鹿男》卻不是如此沉重黑暗的小說，萬城目學同樣把蛻變的鹿男刻劃為主角無能為力、迫於無奈要接受的安排。只是他筆下的「鹿化」過程，其實只有同道中人（同樣遇上異變的被挑選的人）及自己才覺察得到。本來在卡夫卡筆下的異化過程，是用來呈現社會冷漠及人心叵測的手段。回到萬城目學的範疇，「鹿化」過程卻是主角從社會中的零餘者，透過與同路人交往，最終明白溝通及付出的正面成長意義。主角最後選擇把願望用在把少女學生堀田解除魔法回復人貌，而不是為自己除咒，正好暗示出走於過去一直被羈困的死胡同。堀田為他獻上初吻以回復原狀的終結，恰好把透過「鹿化」這一種異化過程，於異代重生而所產生的正面意義一語道破。