

琴台 潘國森

卦有進退之別

中國易學在哲學上算是二元論，但與歐洲文化的二元論大有不同。他們的二元經常是一善一惡的對立，中國人的陰陽二元論卻以陰陽兩氣互根互補，形成一個進退消長的和諧循環。易學的基本理論，簡單來說，就是陰陽觀和循環觀。

現代人都知道我們這個世界常在寒暑循環和晝夜循環之中，按照天文學的解釋，因為地球的地軸傾斜，於是繞日運行公轉一次就有寒暑一度的循環。然後地球自轉一次，就是一晝夜的循環。

易學的陰陽學說不似西洋二元思想那樣視光明為善、黑暗為惡。陰與陽都各自可善可惡，不能完全分割。所謂「孤陽不生，獨陰不長」，二者不可或缺。不可以只有光明的白晝而沒有黑暗的夜，也不可以只有炎熱的夏天而沒有寒冷的冬天。

「觀象玩辭」、「觀變玩占」其實就是辨別陰陽進退之機。陽主進，陰主退；陽主動，陰主靜。日常生活中遇到疑難，不知如何應對，最基本就是一個進退的問題。要不要做一宗大買賣？要不要在事業上進取變更？甚至要不要「更換」現在伴侶等等，都是判斷進退之機而已。良性的陽動，是積極進取、開創發揚；惡性的陽動，是盲目衝動、魯莽躁進。良性的陰退，是穩重謙退、持盈保泰；惡性的陰退，是冷漠退縮、誤算失機。前文說過「不疑不卜」和「凶事不卜」，如果日常「觀象玩辭」，臨時沒有疑慮困惑，其實真的不必「不問蒼生問鬼神」。

當代許多人論易都不理會一卦有一

卦的卦德，逕直以卦爻辭的斷占辭做文章。見「吉」、「利」、「無悔」、「利有攸往」就當所問之事可以進行。見「凶」、「吝」、「咎」就以為所問之事不成。那是少接觸前人筮例之過！如三國時楊儀筮問代諸葛亮為相一事，命都尉趙正占卦，得出「風火家人」卦，楊儀「默然不悅」。諸葛亮病死軍中，遺命楊儀領軍回朝，魏延不服號令被誅，楊儀自付可以繼承相位。卦辭：「家人，利女貞。」即是女人占問有利，但是現在楊儀問升職，得一個女人吉利的卦，不利進取，那是「下崗回家」之兆了。結果楊儀的老部下蔣琬超升為「一把手」。

易卦於動靜進退的吉凶，不能只熟讀卦爻辭和易傳（即十翼），因為歷代許多易學家補充了個人的心得。南北朝時東魏權臣高歡逝世，由長子高澄承繼，高澄命弟弟高洋去勘察為老爸建墓之地。到了一處看上去不壞的地方，由首席「玄學家」吳遵世占得「澤火革卦」，同行數十位「術數界高人」都說此地不可用。趙輔和「輩分」低而年紀輕，此時走上前來說：「革卦天下人皆凶，唯王家用之大吉。」此卦卦辭有「元亨利貞」；爻辭又有「大人虎變」、「君子豹變」，如何可以大凶？而且幾十人異口同聲，可見當時北方術數家都知進取「革卦天下人皆凶」，只是《十翼》沒有講。趙輔和再引用《象傳》的「湯武革命，應天順民」，高澄於是決定遷址在此。後來高澄早死，高洋成為北齊開國之君。

由此易例可以得出一個結論，易占問吉凶，凡得革卦，以機構入面的「二把手」才可以獲吉。（學易點滴之五）

發式 南台DJ 余宜輝

增磅的決心

其實我由細到大的身形也沒有太大的變化，從十多歲以來到今天的體重也差不多，可能你會說匪夷所思，但可能我天生就是一個怎樣吃也不會變胖的人。自己都不想，因自小別人便稱呼我好像是一隻馬騮仔，覺得有點為難及自卑，因此不喜歡自己這個身形。雖然是這樣，但我從來沒有刻意地想過去改變，可能就算怎樣吃很多東西也不會有什麼改變，惟有選擇不理會。

不講大家不知，其實我也嘗試過希望自己的身形會健碩一點，所以多年前跟藝人陳偉霆傾談的時候，他跟我說：「其實我以前的身形比你更瘦削，不過自從跟健身教練做運動之後，明顯大隻了很多。」他便介紹了他的健身教練給我，但後來這位健身教練給我說：「因為你的工作時間日夜顛倒，經常沒有充足的睡眠，飲食也不定時，其實很難可以變得健碩。」所以我便打消了這個念頭，話雖如此，但在多年前也跟一位很喜歡做運動的朋友到中環一間健身場所，努力用了半年時間做一些機械器材的運動，之後也有輕微的改變；直至今日，當時努力的回報仍然存在。

「以前在加拿大讀書的時候，我曾經因為甲狀腺高的原因，一直維持的體重驟然下降，當時需要吃一些藥物

調理，之後再沒有出現這個病徵了。」但早前發現自己的體重明顯下降，好像身體響起警鐘來，令自己有點擔心；雖然我沒有去檢查，但問題再出現了，不多不少可能是在飲食營養方面不夠豐富的原因，於是我立志要增磅，甚至逼自己每天吃多點東西，現在開始慢慢有點成績了。

我身邊有很多朋友知道我要「增肥」這個情況，他們也不約而同地說：「真令人羨慕。」還有些朋友說：「不要在我們面前說這些話，因為我需要減肥，但你竟然說要增肥。」其實我也覺得不好意思，坊間很多人想盡辦法減肥，就是沒有一些令人可以增肥的方法，我這樣說，相信讀者的你跟我的朋友一樣，聽了也會不高興，對嗎？

最近有位朋友給了我很多意見，如何可以增加自己的體重，就是少吃多餐，而且飲多些有益的飲品，例如：奶類營養飲品、冰淇淋等等，這一些會令人變胖的東西，因為我本身吸收能力比較差，所以就算吃了這些食品也不會太大影響身體，但我發現體重明顯地回升了，更加到了一個從未到過的體重。所以這次增磅的方法算是成功，但我要繼續努力，希望除了變胖一點之外，還要好好保養自己的身體。

生活語錄 吳康民

再讀《傅雷家書》

年紀老邁，文思枯竭，連每周兩篇的隨筆，寫來也頗感吃力，也許是要擱筆的時候了。先父和兩個哥哥，都是舞文弄墨的高手，我自小耳濡目染，早就學會了寫作這個「技能」。雖說讀大學時學的是化學工程，就業時幹的是教師這一行，但總是筆不離手，從小就喜愛寫作。平生累積寫了幾百萬字，出版文集二十餘種，至今筆耕不輟。要我擱下從年輕時就已培養起來的興趣，實在難捨難分。

我總覺得，寫作是保持頭腦靈活、防止老人癡呆的良方，也是訓練邏輯思維、避免思想混亂的妙藥。大腦是人的指揮中心，大腦一糊塗，這個人也就沒有多大用處了。為了訓練思維，於是寫、寫、寫，一輩子離開寫作，說是塗鴉也好，是靈感的記錄也好，總是留下了幾百萬字的思想記錄。

執筆至此，再翻閱著名作家《傅雷家書》，面對這位博學多才、治學嚴謹的作家的文字。在那個動亂的時代，不幸辭世，不得不再三掩卷三嘆。好在烏雲遮天的日子已經過去，陽光普照的日子已經到來。我們重讀《傅雷家書》，不禁百感交集。但願在新時代之下，更多的愛子若赤的傅雷出現，而不是依靠權勢培養出一些「二世祖」來。寫作也是為了留下思想記錄。人應該是在不斷思索中過日子的。一個無所事事、不用腦筋的只能是「廢人」。人類有別於其他哺乳動物的，便是能夠思考。文化傳承只能靠人類來進行。俗語說，有其父必有其子，信然，沒有傅雷，哪能出現名聞世界的鋼琴家傅聰？

傅雷曾對作家樓適夷說，他的兒子傅聰在藝術修養上已經成熟起來了，但他擔心的是「他自小居異國，對祖國實況有所隔閡，埋頭藝術生活，不要在政治上產生任何失誤，受到任何挫折才好」。傅雷教子愛國之心，躍然紙上，讀其家書，不禁為傅雷夫婦英年早逝掩卷三嘆！

一幅畫的時間

畫展期間，來看畫的好幾個人，提出同一個問題：「畫一幅畫要多長時間？」在那一瞬間，我愣愣地沒法回答。

從來不以為自己口齒伶俐到足夠被讚美伶牙俐齒；然而平常應對能力倒不錯。遇到這樣的問題，我的反應卻是張口結舌。很想仿效一個畫家朋友說的：「25年。」他畫了25年以後，才首次賣出一幅作品。

很久以前，在一個畫展看展出的畫家表演，現場揮毫一幅花鳥：幾片荷葉，兩朵荷花，再加一隻翠鳥。畫好以後，掌聲雷動。接下去沒人討論畫家的作品有多好或有多壞。觀眾紛紛議論的是：「這麼快？不必半個小時，便畫好了？」「不過是毛筆撇撇去，線條拉來拉去，太容易了吧？」「這裡一團墨，那裡點兩片紅，荷花就出來了，原來畫畫是這麼容易的事！」聲音不小，畫家聽到，卻只是微笑不語。反而是作為朋友的人在替他難過：為何主題被乖離了？觀眾注意的焦點，應該是圖畫內容或技法或筆墨線條或構圖等等，為什麼變成「這麼短的時間，這樣快成就一幅作品，而且看起來很容易」？

任何事情用看，都是容易的。一直等到自己親自動手才明白個中艱難。老人家常說，等到你當父母以後，才明白父母對孩子的苦心。人大多有機會當父母，但卻不是每個人都會有機會當畫家。作為一個畫家的苦楚，只有畫家比較清楚。假如你不曾聽過「廢紙三千，一事無成」或者是「鐵硯磨穿，僅得一張」，那讓我來說一下。以個人經驗，每天畫10個小時，一年用3650個小時來畫畫。前面10年，都是基礎，只能夠作為練筆之用，賣不了畫，這10年毫無收入。單是畫畫，日夜以筆蘸墨拉線條，成就的也不過是技法。純粹憑恃技法，要想成為畫家，最後不過是個畫匠。

尤其所謂的海外畫家，在技法的表現，不管怎麼埋頭努力，達至熟巧老練，亦比不上那些在學院裡系統性學習出來的畢業生。海外水墨畫愛好者，以半路出家者為多，我便是其中一個。最大的原因是沒有藝術學院可深造。生活在南洋的第二、第三代華人，用幸福有點過於誇張，用單純幼稚應該比較正確，什麼也不懂地過青春年華，在無知的歲月裡，過着小確幸和小快樂的日子。

突然有一天，發現中華文化的博大精深，同時發現，在華人為少數的海外國家，倘若華人群體不加以重視，也許不在一時三刻，卻在時光流逝中逐漸流失以後，最後滅亡中華文化的，正是華人自己。恐懼叫人清醒，帶著保存和傳承的責任，到處招呼有同樣想法的朋友，曉以大義：「華人學水墨畫，中華文化的精髓即將在我們手裡毀滅。」頓時形象偉大，頭上似乎有光圈在發亮。

學習過程中，了解到若要掌握技巧，最貼切和根本的方法就是投以毅力，苦心練習，不斷實踐，假以時日精進功夫便自然到手。於是，培養每日練筆的習慣。這是一種儲蓄，日後一旦有需要，隨時可以拿得出來。耐心堅持把每一朵花畫了千百朵，每一根樹幹畫了千百根，每一隻鳥畫了千百隻，每一片竹葉畫了千百片。這些千百張的宣紙，一共花費多少錢？要是認真細數，怕要從此停筆不再繼續。住在沒有出產文房四寶的國家，每一張宣紙都是進口的，開始學習水墨畫的當年，到處搜索也找不到一張紙。格外期待有親戚朋友到中國內地探親或旅遊，托他們幫忙。等到自己有機會去中國內地的時候，遇到筆墨顏料和宣紙，如獲至寶，連價錢也忘記詢問，指着這種，那種，種種水墨畫用品，要都要都要都要都要。像一個貪婪婦人看見鑽石一樣緊張，開心和迫不及待地抱在懷裡不放。

旅遊有時去幾個地方，擔心下一站找不到，一相遇便趕緊購買，一地一地的換酒店，摺着文房四寶不斷搬運。有一趟換酒店的天數過於頻密，搬到毛筆不見了，回到家才發現，懊惱不已，只好以佛家思想自我安慰，我與它沒緣分，只好分離。2016年11月到福建巡迴個展，走到莆田，莆田的朋友黃，今天已經是報社總編輯，笑着對我說：你成畫家我有功勞。當年他多次幫我買宣紙，幫我從莆田縣城扛到浙江，因為浙江朋友正好要到吉隆坡，朋友幫忙帶到馬來西亞首都，住在北部的我，為了心愛的宣紙，還得繼續想方設法讓宣紙北上橫城，才能到我手裡開始水墨畫創作。

畫去多少作廢的宣紙，才有今天這些幅掛上展廳？回想每一次的丟畫，只差眼淚沒掉下都盈在眼眶了，無限地依依不捨。

筆墨顏料宣紙都極為珍貴，別說是進口時加了稅，價錢比中國內地高了一倍，就說那尋找文房四寶的精神和時間，堪比金錢還昂貴呀！好的畫作，要自然活潑奔放優美，但是昂貴的宣紙，讓人在繪畫時候披枷帶鎖鉛落筆，心有束縛，無法隨意，不能瀟灑，影響創作心態，作品因此拘謹古板的，灑脫自然的少。能不能認確實有一派堅持畫得像便成家的畫畫的人。中國第一位被載入史冊的畫家叫曹不興，三國時代，東吳孫權給了曹不興一張雪白的絹，要他畫屏風，他畫好以後，不小心把一滴墨澱在絹上，靈機一動，隨手把墨點畫成一隻蒼蠅。屏風獻給孫權時，孫權看見絹布的屏風上那一藍楊梅，有隻蒼蠅，揮手想把地彈走。這個誤會的結果是曹不興畫大受讚賞：「曹不興真是畫中的聖手如生！」

栩栩如生被稱絕，這樣的故事在藝術史上很多。古希臘的兩個畫家宙克西斯和巴拉修斯，比賽誰的畫可以得冠軍。宙克西斯揭開蒙在他圖畫上的那塊布的時候，全場歡呼叫好。因為畫中的葡萄，畫真得連空中飛過的鳥兒，都紛紛撲向畫面，朝葡萄啄食。還能夠有比這畫更好的嗎？得意洋洋的宙克西斯對巴拉修斯說：請你掀開你圖畫上的布簾吧！正當大家全神貫注充滿期待要看巴拉修斯的作品時，巴拉修斯向宙克西斯謙和地鞠躬說：「這就是我的畫！」宙克西斯和觀眾仔細一看，原來巴拉修斯畫的是那塊蓋着的布。

自從發明了照相機以後，畫得再像也比不上攝影的像。卻也不能說選擇畫得像作為藝術創作的表現方式有錯。藝術沒有對錯，只有高低。水墨畫的筆觸線條不可缺，勤加練習積澱日久一定要，也一定有，然而作為畫家更大的煩惱是內容和構圖。所有優秀作品，都從用心生活，努力閱讀，深刻觀察和認真思考中來，繪畫也不例外。所以說，畫幅畫得花多少時間？

■水墨荷花圖 網上圖片

萃袖 余似心

美術模特兒

繪畫人像畫的最得力助手，當然是模特兒了。學畫者能有機會練習，畫家能畫出優秀的作品，都全靠模特兒的幫助，才能成就大事業，所以習畫者都對模特兒十分尊重。

無論是香港或世界各地，都有一大群專業的美術模特兒。我在佛羅倫斯學畫時，透過裸體模特兒的協助，學習人體骨骼結構、肌肉分佈和特性，憑着他們的外形，畫出骨架和肌肉，對學習人像畫大有幫助。

在華人社會要當裸體模特兒，便要承受別人的目光，慶幸在香港我們有一大群專業敬業的模特兒，讓我們學習人體結構和肌理，他們大多是兼職身份。有些人為免被誤解，不會向別人透露工作性質。有一年輕女模告訴母親自己當裸模後，母親即

說：「哎啲蝕底啊！」她回應道：「我蝕底了什麼？」她還願意出鏡和接受訪問，講述香港美術模特兒的藝術使命，我對她實在衷心感謝。

中外民族的輪廓和骨架有別，在繪畫上的表現也不一樣。有些外國人來港旅行，會願意當美術模特兒賺取旅費。各人對待模特兒會有不同，我遇過最好的畫室是播放電影讓他們看，所以他們的姿勢是最穩定的。香港的習慣是每半小時休息十分鐘，在俄羅斯有一繪畫學校，要一個小時才可休息，裸體模特兒的報酬還包括要做全校的清潔，好苛刻！



■美術模特兒是學畫者的得力助手。（圖片由消數場畫室Winnie Siu Davies提供）

網人 網事 狸美美

「勤勞的」中國人

小狸很喜歡看各種統計數據，尤其是在大數據的當下，通過數據呈現出的世界愈來愈準確、細微，且角度經常獨特得讓人驚喜。就比如前不久，有媒體報道了美國國家統計局發佈的一組關於世界主要國家勞動參與率的數據，細看之下，大有文章。

所謂勞動參與率，就是工作人口佔全體人口的百分比。另外還有個概念叫勞動總量，就是所有參加工作的人的工作時間總和。在這組榜單上，中國這兩項皆一騎絕塵，家居第一。比如勞動參與率，中國達到76%，也就是說全國上下連老人、學生都算上，也只有24%的人沒工作。與此同時，美國的勞動參與率是65%、日本58%、印度55%、巴西最接近中國為70%。而勞動總量上，英國《衛報》曾引用經合組織的數據稱，2014年中國人的人均工作時長達到了2,200小時，為世界第一。素以勤奮著稱的日本，當年的這個數字為1,729小時。

除了這些情況，調查中還有一組數據頗值得關注，那就是中國女性的參與勞動情況。數據顯示，中國男性的勞動參與率達到80%，與巴西、菲律賓、墨西哥、印度等國不相伯仲，一起名列世界前茅。而真正使中國的勞動參與率脫穎而出、一枝獨秀的是中國女性，其勞動參與率接近70%，超過第二名的加拿大接近5個百分點，而此前和中國男人同居第一梯隊的巴西，女性勞動率只有60%，菲律賓50%、墨西哥42%左右，而印度只有28%。即便是世界銀行最新公佈的更全面的全球數據，也顯示中國女性2016年的勞動參與率達到63%，雖然被不少發展中的小國超過，但與發達國家和大經濟體比仍是名列前茅。總之，中國女人很勤奮。也正是中國女人的勤奮，造成了中

國人在勞動力資源上，遙遙領先全世界。比如人口很可能已經超越中國的印度，勞動力資源卻只有中國的60%。中國近年的高速發展，離不開人口紅利的巨大貢獻，而仔細一看數據才知道，原來婦女真頂了半邊天。然而，硬幣總是有兩面。在讚嘆中國人民尤其中國女性勤勞能幹的同時，數據其實也在揭示着另一面。

比如，中國女性為什麼有那麼高的勞動參與率？女性本身帶有了生育職能，生兒育女是男人替代不了的角色和任務，尤其在中國，爸爸普遍缺位，太多女性不僅要生，還要擔負其全套的養和育。在這種情況下，絕大多數女性仍選擇要參加工作，一肩扛起家庭和單位，這當中不排除有為了理想而奮鬥的事業女性，但同樣也有大批因生活成本過於高昂、社會又沒足夠保障、被生計所困而無可選擇的人。就像網友的評論：家裡只有一個人工作，怎麼買房？只有一個人工作，又怎麼養老？

再比如，人的時間精力總是有限的，當男人和女人全都投入到長久的工作中去時，家庭教育是不是會缺失？對孩子的成長會有什麼影響？暫且不說小我而從大處著眼，中國目前勞動資源雖然全球第一，但勞動生產率卻僅為美國的7.4%。而人口紅利並不能長久，中國正在面臨進入老齡化社會，未來拚人口未必現實，拚人才質量才是根本。今天高企的勞動參與率的另一面，就像是伐林創收式的粗放型經濟，用今天的人口紅利換取了未來人才的培養。

最後一個比如沒有那麼憂國憂民，卻是人生真諦，人活著到底為了什麼？國人勤勞得忘了看路邊的風景。這張光榮的勞動參與率榜單，倒映出其實是勤勞儉樸的中國人民的一聲嘆息。

昨日 陶然

到了七八月，學校放暑假，北京同學都回家去了，只剩下我們十來個歸僑學生，無家可歸。不是勤奮讀書之人，社會關係少，娛樂節目又不多，只好去電影院看電影，反正學生電影票也便宜。那時年輕，為了一場電影，可以跑到很遠的地方去。

中山公園的周末園遊晚會是經常去的，因為離學校很近。有一回，傳出阿爾巴尼亞留學生調戲北京女學生，好幾個人很激動，個個翻身騎上自行車，說要去教訓那些流氓。我並沒有參與，事後也沒人說起，結果怎麼樣，也不太清楚。

夏夜很熱，有幾個人，乾脆就在老槐樹底下的乒乓球檯一躺，說這裡涼快。可是，潘又立刻說了，不好呀！涼快是涼快，可是這麼一睡，可能會肺積水呀！一聽肺積水，個個都立刻爬起身來，滾回宿舍去了。其實，我不懂什麼叫肺積水，根本一點醫學常識都沒有，只是一聽就覺得很可怕。

夏日消閒

暑假漫長而苦熱，那時又沒有冷氣消暑，惟有吃冰鎮西瓜而已。有時便成群結隊，在五路公共汽車站的槐樹下候車，槐花飄落一身，讓車子把我們帶到工人體育館，跑到室內游泳館去游泳。游泳，我早在萬隆時就會了，但從未正經學過，可以游到幾百米，但姿勢絕不標準。乙熱心糾正我，但我無心認真學，直到後來，也就還是只能以不標準的姿態浮沉。說起來，比狗仔仔好一點就是。此刻，我又懷念起乙來了，其實在那之後，就失去聯繫。後來聽說他考進北京第二醫學院，斷想如今該是穿白袍的醫生了吧！

游泳之外，就是打乒乓球。校園院子裡有一張乒乓球檯，也有球網，無事就打乒乓球。技術高明的便一路挑釁，自認不行的就打和平球。揮拍也是一身汗，不久便各自休戰，跑去露天浴室沖涼去了。這浴室簡陋，到了冬天，因為水管結冰，根本無法沖涼；即使能沖，天寒地凍，北風呼嘯，有誰還敢去當勇士？夏天如何消磨時間呢？除了聊大天侃大山

之外，就是聽音樂。但我們都是沒有什麼家當的學生，只好另想辦法。星禧是六中的歸僑學生組長，跟校方關係良好，於是他去陳述苦處，要求學校把唯一的留聲機，讓我們在暑假期間借用。學校方面大概體諒我們無家可歸，慨然答應讓我們消夏。

天然，頭頂槐樹枝上的蟬兒「知了……知了」地哭叫，有點聲嘶力竭。我們七手八腳，把老爺留聲機架在樹下。我記得那是一台舊式留聲機，有大喇叭播音，現在偶爾還能在懷舊電影中的場景中看到。一啟動，黑色唱片轉呀轉，唱針落在唱片上，音樂聲悠悠傳出，搖盪了少年的心。那時，常常聽的有：蘇俄的《紅莓花兒開》、《喀秋莎》、《莫斯科郊外的晚上》、《三套車》；意大利的《深深的海洋》、《重歸蘇聯托》；古巴的《鴿子》；阿根廷的《多幸福和你在一起》；印尼的《寶貝會》、《梭羅河》等等，以及中國的《敖包相會》、《康定情歌》、《草原之夜》等等。那些歌聲蕩漾，撫慰了當時年輕寂寞的心。