

尋夢園



懷念老師胡昌度教授

本山人在上世紀六十年代，有幸蒙香港中文大學頒予福特基金會獎學金，前往美國哥倫比亞大學，修讀碩士學位，主要是學習和研究大學生事務的行政工作。

在多位教授當中，只有一位是來自中國的學者，他便是胡昌度教授。他講的課程是很廣博而精深！我在這篇短文內，只能介紹他在某一堂之內，只用了很短的時間，講了一個非常簡單的故事，便將我國歷代有關科舉考試講得清清楚楚。有個皇帝殿試的嚴謹情況；說得簡而清；短短數分鐘內，便將這複雜而又非常嚴厲的殿試，說得一清二楚。故事內容大致如下：故事之前，他只簡單地介紹了殿試前的鄉試和省試的情況；因京城與他的家相距甚為遙遠，他必須翻山越嶺地走過一段很長遠的路程才能抵達京城，再苦讀去參加殿試的。

話說這位學者，在離家赴京期間，他曾在深山中，經過一條水流相當急湍的水溪，他突然看見水面上有一塊樹葉，而樹葉上卻有一粒小螞蟻；這位學者突然有一個靈感，覺得這粒小螞蟻是非常徬徨和驚慌；因為由急流的水溪，便可飄浮至大河，再由大河飄流至大海，則這粒小螞蟻必死無疑！這位學者便情不自禁地，涉水追及這塊浮在水面的樹葉，看見這粒小螞蟻似乎向他求救；於是這位學者便將這片樹葉拿起，返回溪旁，將這片樹葉放在地上，眼看這粒小螞蟻似乎很愉快地離開這片樹葉，開始爬回陸地上返回歸處，期間，這學者似乎看見這粒小螞蟻曾經回身向學者注視了一會兒，又好像叫了一個頭才離去。

之後，這位學者便繼續他的行程，細節不表！

鏡頭一轉，這殿試的主考官，神情嚴肅地翻看著一篇應試的文章，三擲其筆而大嘆了三聲，原來這篇文章寫得非常好，極為優異；比其他文章實在是拋離了數個馬位之遙（套用香港馬場慣用語以示其分別之大），但非常可惜，這篇文章內有一個字，這位考生卻寫漏了一個「點」，就是因為這個字漏了那一「點」，這主考官便要擲筆三嘆！因「點」之缺，按規章則這篇文章便不能給予最高分的了。由於主考官真的是非常欣賞這篇文章，於是便將這篇文章由頭再翻看一次，但這次卻發現那個字竟然變成完整，即那個字並沒有缺少了那一「點」！

在驚愕之餘，才發現這是因為有一粒小螞蟻伏在那一「點」的位置，於是他便本能地向那小螞蟻吹一口氣，意圖將牠趕走，但吹了三次，那小螞蟻仍堅持不動，於是他便用手試圖將那小螞蟻推開，但他一放手之後，那粒小螞蟻又爬回那一「點」之處伏下，如是者三次，那小螞蟻還是堅持走回那一「點」的位置！於是，那主考官認為這隻小螞蟻的表現可能是天意，便自己執筆在那個字上加了一點，結果，那應試者，就是那位救蟻之人，便獲選為狀元了。這個小故事雖然簡單，講解時間也不用十分鐘，便將一個非常複雜的科舉考試制度，畫龍點睛地描繪出來；引起了全班同學熱烈地討論下去！

本山人在該大學修讀期間，除必修科外，也參加了很多其他講座，得遇不少非常著名的教授；但胡教授這個近乎神奇的創作或轉介的小故事，卻是本山人最難忘懷的！名師是可遇不可求，胡教授已於年前逝世；一位優良的大學教授是可遇而不可求的。

綠生樂與一路美

斯文狐狸（一）

娛樂圈給人的印象複雜，是否真的複雜貴乎個人修養，其實任何工作圈也會因為某些人天生性格貪錢貪權才令到大家感覺複雜，就連我認識身邊幾十年所謂斯文大方的某些圈中人，其實最喜歡搶人老公想入豪門。真的恐怖，我想在這裡分享一下自身經驗。

有一位我認識了十多年的圈中人，外表一派斯文背景簡單但原來心地不簡單。畢業後為入娛樂圈便當上主持人，開始與我一齊工作，但每每工作中也見到其人品行，從來以錢行先，也裝出一副可憐相博高層同情給她放假找外快，連公司工作也推只為了自己外快做司儀收入較好。每每同事要幫忙頂工作，當然公司也不會全選就她，某些時間她也會留下做自己的工作。當時跟她做朋友也知道她目標明確只想認識有錢人嫁得好，這是很自然的，因為很多圈中美女也望嫁入豪門，所以我也覺得正常。但圈中人一向知道我視她如妹妹，任何機會都第一個通知她，但過去十年只有一次沒預她即出現問題

了，有一個機會能認識圈中人物但沒有叫她，她便即視我不見了，那時適逢她與一名商人開始拍拖，但又懷疑有另一明星介入，便開始說那明星是非。本來她們兩女也是好友，而那明星也是我好友，我夾在中間唯有中立，更何況知道那明星根本不是第三者，那位圈中人不理黑白是非便亂說人家不是，為的是發洩對那商人跟她分手，最無辜是她認為我理應支持她但我沒有做，她便對我懷恨在心，開始也說我是非，講我說話粗鄙低俗在圈中已沒有人找我做司儀工作，又說我沒學識沒外形肯定失敗，當我從第三者口中得知之後也傷心了一整年。但也沒辦法了，什麼也改變不了無知的仇恨，因不是個個入到豪門，給她入到都未必是一件好事，讀再多書也沒用，近日知道她又與某已婚商人一起，我不敢苛她對她的看法，但我肯定的是我在圈中有多好的友情，更令我體會到表面飽讀詩書大方扮斯文的人內心狡猾如狐狸，恐怖過見鬼，所以在圈中真的不可以貌取人。

翠袖乾坤 伍淑賢 坤

期望管理一知半解

上週四香港藝術節開幕，有幾個朋友買了票看雲門舞集四十五周年演出，約了在文化中心二樓的酒樓先吃晚飯再看表演。我雖是周五才看雲門，但下班也去湊熱鬧吃飯當開心團拜。不過那酒樓某部長的表現真是不敢恭維。話說六點半齊人，第一件事當然是點菜，因要趕在八點十五分前吃完單睇 Show。時間其實頗鬆，但那位女郎長劈頭就說：「今晚客人很多，上菜會很慢。」即是說要管理我們的期望了，言下之意是上菜慢的話不能怪她。

我們不理，照點菜。果然很慢，但鄰桌的菜比我們遲點卻先上。每次催促部長，她都像人肉錄音機重複那兩句：「今晚客人很多，上菜會很慢。」一邊大眼眨眨，絲毫沒半點歉意或任何補救行動。喂，這麼一家菜式普通兼分量極少的酒樓，晚飯之所以坐滿人，唯一的優勢是位處文化中心旁邊，要吃 pre-show dinner 的人貪方便而已。如果連這群看表演的基本盤客人也照顧不好，

就無甚存在價值。其實所謂期望管理，並不是單單向客戶預警服務會有阻滯就算，而是預警之後得提出落實解決的方法，再向客戶交代結果，才算功德圓滿，不然就只是推卸責任。所以港鐵自從去年十月，四條鐵路線「四手聯彈」齊齊故障半天之後，隨即推出宣傳短片說鐵路在全線更換訊號系統期間，服務可能出現障礙云云，意思是請大家多多包容。作為一市民，我無法知道港鐵發出預警之後，有沒有做期望管理的第二部曲——提出與落實解決。但期望管理這東西很神奇，只有質素高商譽好的企業偶一為之才有效。天天都來期望管理，人家漸失去期望，理你管不管理。至於看表演前去哪兒吃晚飯，其實廣東道和海運大廈都有很多不錯食肆，吃完散步去文化中心只數分鐘，馬路也不用過，犯不着幫襯那酒樓。香港確是盛平太久，「沙士」蕭條的教訓早已忘記，劉天王的「今時今日服務態度」忠告，怕只有他自己做到。



隨想園



話甜

日前有外電報道，指一個英國的大學生，因為功課壓力太大，為了保持體力和頭腦清醒，能夠集中注意力爭取多些讀書時間，連續七個月內，每天飲用六罐能量飲料「魔爪」(Monster Energy)，卻沒想到，因為這種飲料含糖量非常高，導致他的牙齒嚴重蛀蝕，有四顆門牙全部斷裂，更要在未來的日子裡拔掉24顆牙。

外電報道指，一罐500毫升的「魔爪」，含糖量達54公克之多，超過了英國官方建議的每日糖分攝取量30公克，而且當中的咖啡因含量也高達240毫升，是可口可樂的七倍。

其實，「魔爪」的外包裝上也有說明，建議消費者每日不要飲用超過二至三罐。這個英國大學生，大概沒有注意到說明，更未意識到，甜甜的飲料，隱藏着會損壞牙齒的危機。

如果能量飲料不是甜的而是鹹的話，這個英國大學生不知還會不會每天飲用六罐那麼多？想來那甜甜的味道，也是吸引人飲用的地方吧？香港有那麼多的甜品店，吸引消費者的程度，看看晚飯後店內常滿的情況就可想而知。不過，愛好甜品的人士，進到店內也只是點一種甜品食用而已，不會一次過吃六碗吧？

甜，是指像糖的味道，事實上，飲品裡的甜味，來源就是糖。不過，有時我們在吃包子的時候，也會讚美包子非常鮮甜，但那甜，卻是指美好而言，並非真的像糖般的甜。所以，包子可以吃半打，真的含糖量高的話，就不會吃那麼多了。

宋代的楊萬里在《夜雨不寐》詩說：「更長酒力短，睡甜詩思苦。」這個甜，是指睡得酣暢。元代的劉庭信在一首套曲裡說：「牙縫兒啣些甜，耳朵兒吹與些任。」這甜，是指美言。清代的方薰在《山靜居書論上》說：「大癡論畫，最忌曰甜。甜者，儂而軟熟之謂。」

甜，作畫最忌，說甜話人人愛聽，晚晚能甜睡最好，常常吃到甜美的食物更佳，就是不能像那個英國大學生般，日喝六罐甜味的能量飲料。



百家廊

余瀾

建陽，朱熹晚年定居之地

從武夷山奔向南平市的建陽區，表面上是衝着建盞去的，因為建盞名氣很大。但其實是勇驕會老同學，把我拉去的。當年同學自那年各奔東西之後，天各一方，多年之後有緣再聚，也是難得的機緣。當晚，大家聚集一堂，飯後去卡拉OK，歌唱友情，其樂融融。醉了嗎？醉了，是看到當年同學真情相聚。

建盞是南平建陽區特產，中國國家地理標誌產品，當我們去參觀的時候，建盞館外面排列着一堆堆地攤，攤主面前都是各種各樣的建盞，看來競爭劇烈。我問當地人，有生意嗎？回答是，當然有，大多是外地來建陽的，要買建盞帶回去。問多少錢？大約十多二十塊人民幣吧！那都不是真品，或者是次品，也就是處理品吧。

後來我們到代理建盞的商舖參觀，裡頭有各種各樣的建盞產品，從古代到現代。建盞大多是口大底小，有的形狀如漏斗，而且多數為圓足，而且圈足較淺，足根往往有修刀，俗稱倒角，足底面稍微外斜；少數，主要是小圓碗類，為實足。造型古樸渾厚，手感普遍比較沉。店主還解釋，建盞分為敞口、撇口、斂口和束口四大類，每類分大、中、小型；小圓碗歸入小型斂口碗類。有那麼多的知識，聽得我頭腦混亂極了。

為了更加清晰，我們索性到製造建盞的工場去見識一下。走進去，但見一個年輕製陶師傅正坐在那裡，他面前擺着製陶工具，他用手捏着，機器不斷轉呀轉的，不一會，就轉出一個陶盞來。那情景讓我想起電影《人鬼情未了》的一幕，但眼前這個，環境差，人物也沒有那麼浪漫就是了。然後，一個個建盞雛形便形成了。

成形之後，還沒有完，在另一處，還有師傅負責，用工具把成形的建盞，一個個，逐個浸在池內浸泡，整個工藝流程為胚泥製備——拉胚造型——烘乾施釉——高溫燒製。

我有點好奇心，為何地攤上賣得那麼便宜，而這裡卻賣得很貴？到底有什麼不同？那年輕的



我是一個幸運兒

張達明(達Ming)自患病之後只會間中露露面，去年卻出現在24屆「華鼎獎」並榮獲「中國百強電視劇觀眾最喜愛影視明星」大獎。「大會叫我頒獎，勢估不到，原來我竟然有獎囉，的確我好感恩在1998年演了《狀元宋世傑2》成了全年收視冠軍。不過真的好辛苦，兩個月每天只睡兩個半小時。當時我好幸運在淺水灣酒店遇上巨星周潤發，我問他怎可以睡得這麼少，又可以拍得好？他回答只要在短短的休息時間裡面，瞓得清晰點就可以了。多謝發哥鼓勵，不過我的身體真的支持不了，於是我只拍了那一套電視劇！」

達Ming是一位全才的創作人，當年中學四年班參加觀塘劇團之時已決心加入這個有趣行列，未必一定做演員，就算燈光、服裝、寫劇本，導演統統都有興趣，果然他無論在電視、電影、舞台劇、棟篤笑、默劇、演員、編劇及導演等都得到很好的成績。

達Ming人生最大的衝擊出現在2011年，在最後一天錄排舞台劇《花心大丈夫》收到醫生報告自己患上了鼻咽癌第三期，「我沒有告訴別人包括哥哥和母親，只有太太知道。我在演出中途換衣服的時候走到後台急急把鼻血放出來，以免在台上滴血，Show must go on。好辛苦完成五場演出，我立即上網去調查怎樣醫治鼻咽癌，我竟然同時揪去搜查骨灰盒的資料，我怕自己不夠錢……我不願意告訴大家，因為

我沒有時間，不需要，有很多事情要處理，後來竟然被傳媒拍到我進出醫院，我是公眾人物OK，但那張相片影得好差，對一個表演者來說是一個打擊。老友知道後都來探望，吳鎮宇教我站樁，密宗的方法，包括斷食，看不同醫生學氣功；周潤發陪我晨早六點半鐘去慢跑，他是我最大偶像，他叫我做什麼我都照做，包括吃早餐時不許說話，我都沒有說話。」

達Ming一直不想多談自己的病情，「因為心裡有好多歷程，講起來過不到自己這一關，將來好一些的時候再和大家分享或者出一本書。病的確有好多困擾，簡單來說要正面一點，其實沒有什麼叫絕症，醫療報告亦未必完全準確的。我好幸運，我讀書好，找到自己想做的舞台，想做的事都做了很多，忽然間又做了明星，取了好多獎，賺了好多錢，一切都好美麗，我不用擔心那麼多，即使不知未來怎樣，手腳麻痺的後遺症是否會發生，我都用愉快態度去面对，霍金都行不到這麼多年，我不知道他有没有上我身，哈。」

現在又重新一個人生活，習慣嗎？「都係咁啦，要面對，積極面對一切，分開的原因就是希望大家過得好一些，就是這樣簡單，現在都有兒子女，我沒有想過開展新的戀情，不需要，I am not ready，現在一切只是剛開始！上天可能要我做一個特別的創作人，要我經歷所有不同事物去創作一些特別嘅故事。」

達Ming最喜歡說的一句話就是「我是一個幸運兒，我相信他是一位沉着應戰的幸運兒，人生需要沉澱，寧靜才能夠致遠。他依然滿腔密密繼續努力演出一個生命的舞者，心還在跳，演出還未落幕，達Ming加油！」



張達明與淑梅組合照。作者提供

進入「朱子祠」大門，我見到朱熹的雕像，手持書卷，和藹地微笑着凝視四方來客。座像前擺着一塊牌匾，仔細一看，上面寫着「大儒世澤」四個大字，兩邊是一副對聯：「誠意正心鄒魯之實學，主敬窮理紹濬洛之心傳」。祠堂只有一間廳堂，朱熹座像前擺着一張四方桌，作為供台。房柱上分別懸掛朱熹的治家名言對聯：「讀書起家之本，和順齊家之本，循理保家之本，勤儉治家之本」。其實，朱熹在考亭書院時有很多有名的對聯，如「道迷前聖統；明諫遠方來」「佩韋遵政訓；晦木謹師傳」「愛君希道泰；憂國願豐年」。從朱子祠出來，感覺上似上了一堂朱氏治家課。

識途老馬說，來到這裡，不如帶你們去看看千年樟樹呀！千年？莫非有樹的精靈？大家齊聲叫好。車子開到一處村落，下車，抬頭一望，果然濃蔭密佈，古樹之說，有道理。繞到樹後，忽然有人大聲叫奇，趨上前去一看，我也吃了一驚。原來那棵樟樹主幹上，有個小小的黑乎乎的洞口，用手機電筒照過去，才見到有一座佛像。大家都為這奇特現象所困惑。到底是如何把這佛像弄進去的呢？有人恍然大悟，我知道了，一定是佛法無邊，用法力移進去的！大家你看我我看你，疑惑不定。識途老馬這才笑嘻嘻地解釋，答案應該是：這佛像本來是信眾擺在樹邊供奉的，後來隨着歲月的增長，樹幹漸漸合圍，就把佛像圍在樹裡頭了。



藏在千年樟樹樹幹中的佛像。作者提供

科學看待完美健康

力。這一切的擔心、憂慮、壓力等，都是源自於一個無意識的問題，也就是「我就是等於我的身體」這一個非常有限的意識層面。在靈性修行上，它被稱為「正在失去知覺」，是處於無意識的狀態。其中原因是因為，除了這一個身體，我們對自身的察覺、對自己的知覺程度非常少，因此我們誤以為自己就等同於這個身體，並且被這個虛假的身份角色定義了我們自己，而沒有了解到自己真實的身份。因此，當你處於這一種意識層面上，長時間地執迷於自己的身體，你必須有所察覺，必須要把自己的意識和身體，將它們變成分離的狀態，並且要不停地從自己大腦的思想中，儲存、分析不同的思想和信念系統，再考慮我們這個身體究竟需要什麼？有什麼東西能讓我們的心態變好？有

哪些方面需要我們謹慎小心？因此，你會用更恰當的方式保護身體，而非過於憂慮緊張，也會反思以前的行為是否正確。比如，每次買健康產品之前，都要看一看營養標籤，擔心糖多了鈣質少了等等。走到一個人抽煙的地方，也會因為擔心而感受到負面情緒。當你反思，你就知道，這一份「沉迷」非常執著於處理所有的危機，無時無刻都充斥在你的大腦中，也在消耗你大量的能量，使你每一天都在做這件事，因而感到非常疲憊。我也曾跟你提到過，我們之所以會受到這個危機的影響，恰恰是因為我們的大腦信了，從而讓我們的身體去處理。我們大腦所相信會發生的事，潛意識中會控制我們的行動，就好像一個人格分裂的人，去相信自己身體的狀況，從而衍生出真實的身體狀況。因此，我們必須保持清醒的意識去看待我們的身體。

