傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

民間文

尋夢園 昂膛山人

大約三年前，二零一六年十月一日（舊曆九月初一），本山人曾與同鄉村民前往新會，依農曆九月初一為本村始祖溫文寧公在新會之祖墓進行拜祭。

途經一處不大不小的小城，城內設有「德慶學宮」，參觀之後，又見該學宮之內也有一些紀念性之書本出售，我便買了數本回家作為紀念該次旅行之意。最近無意中翻閱了其中一本，書名是「民間文」，以一些相當厚而耐用之淡啡色紙張印刷了很多當地之「民間文」，全書收集了很多當地的民間文章，詩歌及諺語等詩集或歌集，最特別之處是該書並無作者，也沒有出版社的名字。

書內收集了很多來自民間智慧的作品，我國歷史及文化也屬歷史悠久，民間精彩對話，俯拾即成絕句或民間推崇的孝義精句，源源不絕！先引用兩首狀似詩歌的「民間文」，部分詞句也有略經我大膽修改了一點點詞，謹列於下：

《忍氣歌》

人生原是一場夢，因有緣入才成戲。
為了小事發脾氣，回心一忍便了了。
別人生氣我諒解，氣出病來自求苦。
我若氣死誰開心，神仙羨慕能忍氣。

《孝順歌》

父母恩情似海深，世代相傳自古今。
為人子女要孝順，鳥獸尚知哺育恩。
人生莫忘雙親愛，爹娘不敬敬何人。
養育之恩永不忘，望子成龍父母心。

《十四忍》（只得十三句）

富貴能忍者愛家，貧窮能忍者致富。
父子能忍者敬孝，兄弟能忍者情長。
師生能忍者智慧，老年能忍者福壽。
少年能忍者進步，朋友能忍者義深。
親戚能忍者情長，夫妻能忍者幸福。
鄰居能忍者團結，姑嫂能忍者家和。
全家能忍者財丁旺……

《成功之路》

日出要早起，走上成功路。
懶惰終窮困，歡樂須自求。
做人有計劃，光芒百丈升。
時間如流水，白度費光陰。
秒秒是機會，快點下決心。
從今要發奮，盡展你所能。
世上無難事，必須有信心。
處世德行好，努力便成金。

《健康之道》

飯後三百步，不用進藥補。
飯後百步走，活到九十九。
若要身體壯，飯菜嚼成漿。
笑一笑，十年少；愁一愁，白了頭。
樹老半心空，人老百事通。
寧走十步遠，不走一步險。
十句好話能成事，一句壞話事不成。
朽木不可為柱，壞人不可為伍。
吃得好，穿得好，不如兩口白頭老。
歲寒知松柏，患難見交情。
行要好伴，居要好鄰。
一日之計在於晨，一生之計在於勤。
人治水，水利人，人不治水，水害人。
大家一條心，黃土變成金。
存心行善天賜福，惡心不改墮深淵。

醫生的回憶

隨想國 興國

拿起一本雜誌和一本書，看到兩位醫生的回憶，心有所感。

第一位是梁智鴻醫生，他在接受馬會的刊物《駿步人生》訪問中說，父親的身教對他影響很大。他說他記得在八號風球的時候，有位水上人家要生小孩，他父親「二話不說就跳上舢舨，幫人執仔。」還有一個他說記得大半個世紀的身教之事，是「有位蜑家佬過身，那是年初一，好多人覺得是大忌，但爸爸照去簽死紙（死亡證）。」

看到如今有那麼多的年輕人，竟然到處放火、打人和破壞，他們如何在未來對後代進行身教？他們本身的身教又是從何而來？怎麼會對陌生人有這樣大的深仇大恨？令他們對不同意見的人拳打腳踢進行「私了」？他們家庭中的身教相信是沒有的，但學校和社會的身教又怎會導致狂暴的結果？實在讓人憂心。

第二位是李樹芬醫生，他已於1966年往生，但今年的商務印書館出版了他著述的《香港外科醫生——六十年回憶錄》，從中可以看到李樹芬醫生驚人的毅力，和對醫務的熱衷。更重要的，是從中可以看到李醫生對中國的熱愛。他熱愛祖國，更熱愛中國的茶。

李醫生在書的最後一章裡，有一節是談茶經的。他在書中說：「中國女子的身材苗條，與飲茶有關。」又說：「中國人飲茶之方法，亦與能保持體重不過肥有關。中國人並無飲下午茶的習慣，自早到晚，隨時飲茶。」更說：「我飲鐵觀音已有二十五年之久，沒有任何弊病。我的體重，經常保持在一百五十磅上下。」

不過李醫生指出，藉飲茶來追求降低體重，是需要長時間才奏效的，要飲三個月以上才能慢慢見功。而且飲茶減肥，只對稍肥的人有用，過肥的人要大量減重，是做不到的。

兩位醫生的回憶，相信讀者可以從中獲得更多不同的啟示。

追求愈少愈快樂！

淑梅足跡 車淑梅

入行三十五年，外號「新加坡第一帥哥」的吳岱融，最近在《牛下女高音》主唱了片尾曲《你比我重要》備受好評，他特別聲明唱的時候心裡並非龔慈恩，而是他的好太太鍾淑慧，「很高興此劇成為台慶劇，而且是原汁原味，我們七子合共三百多歲，其實位位都在行內數十年，人人都是大細路，雖然各有家庭工餘沒有時間相約飲茶吃飯，但在拍攝期間好有默契，又互相取笑一下好開心。加上我特別欣賞黃心穎同張振朗好有火花……但世事難料，每個人都會有過失，真心話工作和私生活是兩回事，不應放在一起，她是否不應該退出娛樂圈？這個就是她個人的事了，希望大家多點包容，多多原諒！」

岱融懂唱歌，全因當年父親鼓勵返回國家接受軍訓，「我在新加坡出生，八個月來港定居，中學畢業時，我是個一百八十磅的小胖子，在軍團日日操練減輕了二十多磅，也是唯一一次見自己有六嚐腹肌。因為在香港成長，一次在上司面前唱了《醉紅塵》，上司一聽就要我加入軍隊文工團，我學習芭蕾舞、話劇、唱歌，之後我亦特別跟隨菲律賓聲樂老師學習唱歌。後來我參加新加坡藝員訓練班，拍了六套劇全當男主角，最後一套《盜日英雄傳》腿部嚴重受傷回港休養……我很幸運梁立人找我入TVB拍了《絕代雙驕》和梁朝偉合作，他是小魚兒，我是花無缺……當時我已感覺梁朝偉是個很勁的演員，記性超好，記招數好快，好多時我要用替身，他卻全部真身演出。我們沒有成為好朋友，原因我們是處於兩個不同世界的人，梁朝偉較早熟，他對社會好多事情已經認識，我臉皮好薄，講什麼都好容易面紅，圈子好窄。他的演技好，絕對值得有今日的成就。」

■吳岱融與淑梅姐合照。 作者提供

談到當年離開TVB接拍了三級片的情況，岱融回應：「是的，當時亦有很多人問我是否不夠錢使用？為什麼要拍這類電影？我知問我的都是支持我的人，其實當年是我的女友（現在的太太）接了那套三級電影，後來我也參演了，其中我三點畢露全是我提議，因為我對戲好投入，只要劇情成立，我都可以做出來，可以去得好盡，該做便去做，角色需要，我不會mind，甚至今日我都不會mind……所以拍這類影片並非因為低潮，而是因為我的思維，坦白說那套電影我是一毫子也沒有收取……」

自從岱融數年前重返無綫演出《巨輪II》鷲哥一角人氣急升，他一樣處之泰然，「是開心的，可能是新一代觀眾對我感到陌生，這位演技不錯的阿叔是誰？因而產生了好感……其實現階段我最希望拍喜劇，希望帶歡樂給人家，自己登六了也學懂了退一步，人與人之間的相處找尋多角度的思維。現在我追求一個輕鬆的生活，能夠跟可愛的太太和兒子在馬來西亞的新房子，享受十八樓聽到的海浪聲，已是人生的一大樂事，我只是希望能夠有平衡的生活，追求愈少愈快樂！」

非常同意，香港的確需要多一點的歡樂……我們要向岱融學習尋找多角度的思維方法，特別在今天的香港，大家都是自己人，互相體諒，了解對方的想法，一起攜手努力將香港再做好！

陳山聰跑步領悟人生

紅查館 查小欣

2019年是陳山聰的豐收年，他憑《金宵大廈》人氣飛升，除徹底洗底，有機會問鼎視帝外，上星期與拍拖6年的圈外女友何麗萍（Apple）結婚，賓客陣容勁過台慶。

入行25年、演過不同角色的陳山聰，說過不少誓辭及感人對白，出乎意料之外，在簽紙註冊、宣讀誓辭讀到自己名字時忍不住飲泣，相反太太表現十分冷靜。他在社交平台向太太發表愛的宣言：「我會牽着你的手走到白頭！」

他非常感激太太，之前他與賭王之三房女兒何超雲拍拖，形象事業盡毀，失掉所有工作，可是這段關係只維持了2年，2013年，與何超雲分手回復單身的他，變得一無所有。就在這人生低谷，他遇上何麗萍，不嫌他窮，不計較他的過去，經常鼓勵他，猶如上天派來的天使，令他再度振作。

陳山聰最後獲回巢機會，他默默耕耘，用心交戲，演技大躍進，廣結人緣，脫胎換骨，觀眾重新接受他，工作源源不絕，2017年，奪得入行以來第一個「最佳男配角」獎項，他激動落淚。

在人生低潮期，陳山聰瘋狂愛上了跑步，並與一班跑友組成「Crazy Runner」，相約一起跑步。他享受「跑者」的形象，啓蒙他跑步的人是同為藝人的蔣志光，兩人入行經歷差不多，都是由歌手轉型做演員，一次兩人在等候拍攝時，蔣志光跟他說，做藝人等於跑馬拉松，要每日不停鍛煉，在跑步過程中，會訓練出個人的堅持，亦令他明白自己的人生要活在當下，領悟到這世界沒可能所有東西都屬於你，就算現在捉得再緊，其實到最後都會過去，知足常樂。

另一個令他愛上跑步的原因，是他喜歡吃，體重日增，最高峰重達190多磅，本打算把自己藏起來，幸而心底有聲音提醒他，他很想做演員，於是就決定跑步減肥，起初跑20分鐘，已經累得要命，漸漸由5K跑到10K，更跑到世界各地去跑馬拉松。最瘋狂時期清晨4時多起床跑步，然後洗個澡就開工拍劇。結婚當日早上，明知是超忙碌的一天，他也寧願犧牲休息時間，提早起床去跑一個多小時，才開始準備婚禮。

陳山聰用過山車及馬拉松來形容自己的人生，前半段是過山車，不過他已經下車；現時正在跑人生的馬拉松。他的跑步啓蒙偶像陳彥博的一句說話：「心沒有放棄，身體就會跟隨」，成為他的人生座右銘，他覺得這句說話應用於跑馬拉松最適合，做人要不放棄、堅持之餘，亦不可執着。他本身信佛，明白人生無常，很多事情要放下才會自在。

篆刻家可以自己造字嗎？

倫韻度 梁君度

篆刻藝術是書法（主要是篆書）和鐫刻（包括鑿、鑄）結合起來製作印章的藝術。篆刻興起於先秦，盛於漢，迄今已有三千七百多年的歷史。

印章篆刻最為特別之處是只在方寸之地做文章，可以說：「介子納須彌」，「方寸有乾坤」。篆刻並非刻印這麼簡單，需要文字基礎、文學基礎和書法功底，此外，還須講究刀法刀功，一個篆刻家需具備這幾種學養。

篆刻當然離不開篆書。篆書有大篆小篆之分，大篆包括有金文、籀文、石鼓文等秦以前的文字，小篆是秦統一以後的文字。據中國著名古文字學家容庚的《金文編》記載，金文共計3,722個字，其中可以識別的字有2,420個。而小篆字典《說文解字》共計9,353字。現代漢字一共有多少呢？1994年出版的《中華字海》收入了87,019個漢字，歷代日常書面用語一般都控制在3000-4000個。那麼，當篆刻家治印時遇上沒有的篆字怎麼辦呢？可不可以自己造一個字呢？例如，篆文中沒有「灣」字，可不可以在「彎」字旁邊加三點水造出一個「灣」字呢？前不久，我請篆刻家何國勳先生為我鑄「灣區先生」一印時便碰到這個問題。

據我所知，趙孟頫在兩宋金石學影響下寫出了《六體千字文》，而當時已去先秦甚遠，古文字材料又缺乏，其中的「古文」一體，定然也體現了趙孟頫對古文字形體「與古為新」的體會和創造。明清以來的許多著名篆刻家幾乎都曾有過採用偏旁併合「造字」的。

早些年，徐正濂先生曾發表過《談造字》和《再談造字》等文章，提出了篆刻中造字的四條理由：一是文字發展史就是造字的歷程。二是標準篆字不敷應用，篆刻創作有造的必須。三是我們現在的正字標準本身不嚴謹，前人造的就算對，今人造的就算錯，那是古州官可以放火，今百姓不能點燈。四是秦漢印和流派印包括歷史上的篆刻大家，都有不規範的用字，都有明顯造的時候。

愈是古文字學造詣深厚的專家學者，愈是對造字持包容態度。畢竟，古文字也是古人造出來的，對於我們的後人來說，我們不也就是古人嗎？例如王羲之在《蘭亭序》中所言「後之視今，亦猶今之視昔」。但是我們要造字就必須造得合法度，而不能毫無根據地亂造一通。其實，「造字」是古文字學者在日常研究中經常幹的事。他們在古文字材料中遇到一個暫時認不出來的字時，就會根據它的字形偏旁結構情況用現代漢字的偏旁大致合理地組構出一個字來，然後再通過形、音、義等多方面的大量材料、論據，考證這個字形的合理性。所以古文字考釋的過程是科學的。據此，我們在篆書創作中遇到沒有的篆文，依照科學的方法去造，應該是可以的。其實現代人用的不少字如「鐳」、「鈀」等也是古文字中沒有的，都是現代人造的。

最後，我要說明一下，我並不鼓勵中小學的同學自行造字！我只是認同文字學家和篆刻家在必要情況下造一個古人沒有的字。

■著名篆刻家何國勳鑄印「灣區先生」和「梁君度印」。 作者提供

街樹的冷艷與心香

百家廊 傅昱

每天晚上，我都會走過一棵又一棵的街樹。這些樹，已被我走過千萬次。夏天的樹，一片茂盛，枝幹向上伸展。冬天的樹，繁華落盡，靜靜地看着霧靄，領受無邊的寂寞。

樹的滄桑比人要多很多，但心智比人要淡定，所以每一棵樹都是高僧。任周遭世事喧囂，內心卻淡泊寧靜……街樹有一種冷艷的暖，說不清，但人可以感知。在這個世界上，寂寞的心路最長。心路上，即便再飛雨、飄雪，淡定也在眉眼裡活着。哪怕十年百年、千里萬里，淡定依然在，一直在。這是精神強度上的冷艷。

人和人的確不同。人和人之間的距離，亦很難說清。大人物常有一些特質，受辱不驚，得喜不悅，看雲有覺，坐霧不惑。心如止水，悲憫大德，給予尊重，創造於無形。而那些高不可攀的寂寞，好像總是如影相隨。真是這樣，那些讓我們感到高不可攀的人，好像就在身邊，又好像離我們很遠。他們那麼平易卻又那麼深邃，那麼飽滿卻又那麼恍然。他們有大悲心，擁大智慧，得平常態。面對苦難心不累，面對誘惑心不動，面對侮辱心不改。潛心行正事，真心造乾坤。恰如街樹，一抹抹冷艷處，卻有一處處細微的暖。

一筆暖，是執着愛；一筆暖，是淡然笑；一筆暖，是心花寂寞開……雪小禪說：熱鬧總是短暫的，寂寞才是長久的。而高不可攀的寂寞，是一朵雪蓮花。或許，正是高不可攀的寂寞，還原了那個「真」；而「真我」後，因精神暖色烘托，命運非未寥寂，且轉向高層去了。我要說，這本身是超越，是創造。

不妨假設，人本來就應在寂寞中生長，卻在生長途中借來諸多歡笑，都該一筆一筆地還掉；最後你留在臉上的，才最恒久。那麼，最終留在你臉上，是笑，還是哭？除天知曉，還有你的心，知道。「任何光明，不是沒有黑暗的時候，只是不被黑暗所掩滅；任何英雄，不是沒有卑弱的情操，而只是不被卑弱所征服。」相信你讀罷此語，會閃過像蒙娜麗莎一樣神秘的笑吧。

這笑中，便有冷艷的暖，在跳動。可能你覺得玄幻、難以捉摸，那麼——在寒冬的一些時間，拜會一株樹，也會體會到冷艷的暖。曾有多少風霜、暴雪，來屈辱它？它默默地受着。甚至，歡喜地受着，作成霧凇、雪掛的絕景。來年，葱蘢的這樹，早已忘卻這些，或者本不知道。或許，現在落寞枝上就做悄悄春夢。或許並不自覺，只堅定地站着、等待。這便是天地之間的大美。那樹，用格調支撐着軀體，用風雪裝扮着自己。如果你進得去，那麼你看得到。

馬德說過，無慾的生命，是安靜的。街樹是這樣，一匹馬、一頭牛，也都有這樣的時刻。曬太陽的老人、繡十字繡的女子，也是這樣，他們平和、恬淡、純真、潔淨，呈現了這個世界最美的姿態。

去拜訪一位商界的朋友，看到他十分忙碌，電話一個接一個，進來的人絡繹不絕，忙得與我打招呼的工夫都沒有。約他改日相聚，他給我回電話，苦笑着說：「世上的錢是掙不完的，我自己就像一隻陀螺被推着走，活得沒有一點兒自我，更別說自在；有寧靜的心香真好，寧靜是福啊！」寧靜，果真是福嗎？在有些的人眼裡，是這樣的。但在不能果腹的人眼裡，很多寧靜是一片無奈的空白。靜，在很多時候是空白的，在某些行進的節點上，才是領悟。

沒有熱情的行動，寧靜就成為了一潭死水。但是，只會熱情的行動，就沒有屬於自己可作主的靈魂。寧靜應是簡單物質生活之後的一種境界，恬和、安寧，如一彎細月，照着秋水。

莊子說：「正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為也。聖人之靜，善於固守養靜，萬物不足於撓其心志，所以能靜。」老子也認為，萬物生於靜，而歸於靜。真正的安靜，對照於紛擾的外物，來自於內心的頓悟。

永恒寧靜中的佛陀，總處在不言中，這份內在就是守住靜默。周遭的格局來自內在，外在只是一份又一份的紛擾，這是靜默帶來的洞見。通過對紛擾世界的思考和分析，做出決斷，這是一種小的寧靜。然後，你依憑小寧靜開始行動，可獲得一個局部聰明，並得到具體的實惠。如果不斷繼續下去，愚蠢就隱藏在某個不遠處，它在等待適當的機會爆發。只有當頭腦處在深深的大寧靜中，那個超越聰明的智慧才會顯現。

永恒的大寧靜，是你智慧的真正棲息之所。諸葛亮聰明吧，但也失去了自己的大寧靜，失去了那個大寧靜給予他的福祉。

真正的大寧靜是什麼？只有寧靜變成大自然的狀態，外在的世界不能擾動你的純淨，你的內在是智慧的，並且充滿了安詳。

一棵又一棵的街樹，讓人心靜神馳，獲得無限體悟。街頭的一棵樹和一群樹靜靜站立着，彷彿在開會、講禪。一棵老榆樹靜站出睿智，垂柳披散長髮處亂不驚，新植幼樹隔了幾個街道亦心領神會，歲月寒涼只催生情節怒放、淡然馨香。而這心心相印、姿容各異的街樹，彷彿在我眼前展示着諸般神一樣的諭旨。

「湖水經秋平似鏡，蓮花破曉白如霜。」街樹的冷艷與心香，是自然詩篇的一次次吟誦，是心靈潮水的一層層暗湧，是細膩、優雅、溫暖、冷峻、悟道與和諧。在鬧市種下青苗和森林，種下鳥語和月影，也種下失眠和步履，當然更種下深邃和悠長。街樹，真的不是隱士，但卻是謙謙君子；像一枝枝梅花，可以入骨、入藥、入心。人啊，要成就像街樹那樣的寧靜，將聞到那種獨特的芬芳……

寧靜，方能致遠

從零創夢 王嘉裕

前面我們曾探討過「是否應該追求名利」這個話題。對於名利，各人有不同的看法，有些人終其一生都在追求名利，但那樣緊張奔馳着的人生，未免也太累了。我的觀點是，要想人生道路走得更遠更寬闊，首先內心要保持寧靜。

三國時期的諸葛亮曾經說：「非寧靜無以致遠。」這個「寧靜」，強調的不在於環境喧嘩與否，而應是心境安寧平靜與否。能在喧嘩浮躁的時代裡，在紛雜煩擾的生活中保持寧靜，並不是一件容易的事。

心境是需要修煉的，著名的作家為了追求簡單的生活和寧靜的內心，曾經在瓦爾登湖畔生活了數年，寫出了像《聖經》一樣淨化心靈的作品——《瓦爾登湖》。再往前，古時很多文人墨客也都是為了追求「寧靜」，歸隱山林去與大自然相伴，過最純樸的生活。當然，隱居對於當今時代的我們來說，是不切實際的。但是，我們仍要修煉寧靜的心境。

也許你要問，生命不應該是要充滿熱情嗎？為何要壓制自己去得到寧靜心境？我想我們應該對「寧靜」有一個正確的理解。何為寧靜，並非消極避世、麻木苟且，而是面對紛繁險惡，仍能夠靜下心來，遇事不驚，坦然以對。我認為，寧靜的力量，完全不輸於狂熱，寧靜方能致遠，而狂熱只不過是頭腦的一陣火花。

寧靜的心境，是明白自己的人生方向，懂得珍惜生活中的人和事，善於感受並感恩人生的美好。說得簡單點，是用一顆平靜而坦然的心，去感受生活。

或許，我們可以從另一個角度來理解，寧靜是一種高情商。當今時代，我們愈來愈重視情商的重要性，很多時候，取得成功的總是高情商的人。而高情商者，必定是冷靜處事，安靜思考。心靜下來了，才會理智思考問題。我們的生活真的有太多紛繁的事情了，抑鬱和衝突交織在一起，人的情緒就會起伏跌宕。沒有寧靜的心境，我們就會在無意中錯過很多美好的東西。

我們要時時告訴自己，寧靜方能致遠。對待生活，要學會多角度地看問題。不管是好的還是壞的，都應該保持一種開放、包容、坦然的心態。心境寧靜，你就會知道，生活中的美好處處可見，而那些所謂的煩惱真的不算什麼，生活那麼廣闊，我們感恩和珍惜都來不及呢，我們怎麼能把自己束縛在情緒的深淵中！

那麼，如何能修煉到寧靜的心境呢？我的方法是，心懷善意和感恩。不跟自己過不去，也不記恨別人的過錯。與其賭氣，不如把目光轉到美好的風景中，珍惜當下的一切，凡事往好的方面想，我們最終就會戰勝浮躁與不安，獲得寧靜而充盈的內心。

內心靜下來了，情商也就慢慢提高了；靜下來，你會發現晴天雨天都是明媚，世間萬物都是平和的。靜下來，把善意和感恩裝進你的心靈吧，試着用全新的眼光去看待一切，生活也會更美好。