



### 快樂人生的原則

人生苦短！目前平均最長命的人也未必能夠超越150歲，一般而言，能夠活到100歲左右已經算是長命了。

雖然坊間也有些傳說，在現實世界中，也有可能活到200、300歲，但這些人均是隱性姓名，也不會向人宣告自己的「真實」年歲的，本山人在此暫定了一個初步原則，就是：快樂的人生並不一定長壽比別人較長一些的老人。

其實，過去已有很多哲學家或研究老人生活的學者，也同意快樂的人生，長命並不一定必要的，甚至有些哲學家把快樂的人生，定下了3項原則：

- 1.忘記了自己的真實年齡。
- 2.忘記了自己曾染過什麼疾病。
- 3.忘記了自己一生中的怨恨。

為了追求快樂的人生，有些學者也同意定立了6個原則：

- 1.從心中徹底地忘記了，甚或相信自己一生中，是對任何人、任何事也沒有憎恨的或仇恨的。
- 2.把自己的修養已練至對任何事物的反應均全部也不會去擔憂的。
- 3.只需過着一個非常平淡的生活。
- 4.如可能，一定盡自己力量協助他人完成他或他們的事工或理想，助人為快樂之本。
- 5.對生命的要求立下最低的標準，但相信有生命便更有希望。
- 6.人生當然有很多不如意的事情，但他們不會怨恨這些不如意的際遇，因為他們相信也接受了人生一定有不少彎曲的道路或阻

礙，但這些阻礙只是好像是道路上凹凸不平的部分；只要小心跨越過去便可以接受的了。大不了也只是將旅程阻慢了一點兒罷了，何必要去憎恨這些道路上常有的麻煩呢？反過來說，他們還會因為跨越了這些難走的道路而

感到曾經克服了一些困難而感人生中有不少奇跡的呢！除了上述6大原則之外，這群相信人生是快樂的高人也有他們快樂的人生觀；簡言之，他們是有一個堅固的信念：人的一生成是

非常寶貴的，能夠生存在這個世界上，便應該快樂地享受人生的每一秒鐘呢！他們最基本的信念是「玄德」！玄德是天地的神奇奧妙行動力量的特性；這種特性可以用下列的方式表達出來：

- 「玄德」就是：虛而不屈，生而不有！為而不持，長而不宰！
- 跟着他們還有一系列如下的信念和人生觀：
- 快而不急，穩而不慢！
  - 惠而不費，勞而不怨！
  - 欲而不貪，泰而不驕！
  - 威而不猛，鬥而不爭！
  - 忙而不亂，信而不迷！
  - 和而不同，謙而不虛！
  - 假而不虛，分而不裂！
  - 疏而不漏，利而不害！
  - 流而不固，肆而不流！
  - 放而不棄，留而不困！
  - 掘而愈巧，剛而能柔！

上列金句，每句帶出很多人真理，快樂人生此中尋可也！2019年很快便會過去了，敬祝各位生活愈來愈愉快！泰而不驕！剛而能柔！



### 黎耀祥：絕世住家男

TVB正在播的《鳳弈》是黎耀祥入行以來首部內地古裝劇。多年前，當藝人紛紛闖內地市場時，曾問黎耀祥為何不北上拍劇，他說不想跟家人分開。黎耀祥是個絕世住家男，跟太太如影隨形，太太是他的經理人，不論去哪裡都形影不離。去年來個大突破，進軍內地，主要是因為獨子正橋已到美國升讀大學，他不用留守香港照顧兒子，才放心帶同太太去內地工作。

《鳳弈》中他飾演極為難演的雙面人角色：火樣紅和朗坤，由御醫搖身變中侍郎，成為皇后心腹，角色變化很大，但對黎耀祥來說，駕輕就熟，角色有如他度身訂做，他在2008年拍港劇《秀才愛上兵》，就已一人分演一忠一奸的角色，演技大爆發，雖是配角，卻非常搶鏡。當年他已入行十多年，一直浮浮沉沉，未登上男一位置，覺得他懷才不遇，即時邀他來電台做直播訪問，並送他一個紅色頸枕，上面寫上四個大字「圈中紅人」，語帶雙關：我「圈中」他必會成為娛樂圈中紅人，為他打氣，以作鼓勵，他非常感激。

果然給我「圈中」，翌年他憑《巾幗梟雄》中柴狗一角爆紅，憑此劇首度榮獲視帝，人氣飆升，星途燦爛，更再下一城，成為三屆視帝，工作源源不絕。《鳳弈》的編劇正是《巾幗梟雄》系列的老拍檔編審張華標，當年他將祥仔（黎耀祥）的演藝事業推至高峰，現在黎耀祥則以行動支持他，以55歲之齡跳出舒適圈，重新由零開始，他說因想在每個階段有不同的體驗，演戲是無止境的，在TVB拍劇多年已習慣了，今次如他所願，有很多新體會，感覺如重回藝員訓練班。

今次是他從影以來，首次以普通話演出劇集，起初不太習慣，要用讀訓練班的心態，學習怎樣去處理對白，研究及斟酌語氣及分句，演戲經驗豐富的他，會在拍攝前一晚練習一次對白讀音，以及思考怎樣分句才能凸顯語氣，當講普通話對白時，他笑言變成另一個黎耀祥，感覺很微妙。

去年除首次拍內地劇外，在圈中超過30年的他，宣佈減產，但會接演有突破或有深度的角色，減產後，愛家庭的他，把更多的時間放在家人身上。



### 揚碑抑帖

清代中期碑學書法漸趨強大，並與帖學書法保持平分秋色的特點。後來連一些帖學大家如翁方綱都以考據家的眼光重新檢討書史。阮元的《南北書派論》、《北碑南帖論》的出現，碑學的架構開始形成，從前的零星之火，漸成燎原之勢。到包世臣、康有為等搖旗吶喊，大力揚碑抑帖，碑學便以排山倒海之勢，壓倒帖學成了中國書壇的主流。

包世臣認為北碑書法有着茂密雄強、渾樸簡遠、險峻蘊藉等風格，用筆峻瀟，取勢排宕，往往篆勢、分韻、草情畢具，而且上承篆隸，下啟唐碑。他斷言晉魏以來的歷代書法名家，如果溯源尋根，大都和北碑有着某種直接和間接的聯繫，因而竭力提倡北碑。

康有為對北碑的評價之高，更有偏頗之處，他列舉了北碑五大優點：一是筆畫完好；二是可考隸楷之變；三是可考後世源流；四是六朝碑板各體齊全；五是筆法乃唐宋所無。他評價碑品時，常用比喻式評法，如「《爨龍顏》若軒轅古聖，端冕垂裳。《石門銘》若瑤鳥撒山，駉鸞跨鶴……」他甚至認為隨便哪一個碑都是好碑。碑是在石上用鑿和刀把文字刻

出來的。一來因工具與毛筆不同，二來工匠對書法藝術或有自己的理解，故刻碑可看作「二次創作」，有些墓誌銘可能工匠只是看着文稿直接就在碑上鑿字，這與毛筆書法截然不同，手起刀落，盡是方筆，自然就有了所謂金石味！幾乎所有碑都是點畫堅挺有力，峻峭整飭。這不全是書家之「勞」，而是刻碑石匠之「功」。從氣息來看，往往比原作厚些。像《大開通》、《西峽頌》、《張遷碑》之類的漢碑很容易看出《厚》的感覺，即使以秀逸見《曹全碑》、《史晨碑》之類精緻的漢碑，氣質也是很厚的，這和「鬼斧神工」不能說沒有關係。

漢碑的方筆成歸功於石碑的刻製過程，而方筆更多體現的是古拙雄強，正大寬博。方筆對於「古意」的貢獻頗多。所謂古意，就是字裡行間瀟灑和包孕着的廟堂之氣，諸如沉古適厚，肅括宏深，蒼勁雍穆。以毛筆在石碑上寫字，再用刀斧鑿字，然後又用毛筆臨寫鑿出來的字，剛好符合哲學的「否定之否定」，螺旋式進了一大步，這也許就是碑學能壓倒帖學的原因！

其實古人書法有高低之分，刻字匠也有優劣之別，豈能說刻出來的全是好碑。



### 閒話警犬

早前的新聞報道，中國的六隻複製警犬，正式加入警隊服務。在入警儀式上，北京市公安局刑偵總隊黨委書記、總隊長袁林，親自替複製的警犬戴上頸圈，穿上警犬服，成為正式的北京刑偵警犬。

其實，早在三月時，就有新聞報道，說有隻兩個月大的小狗送去昆明接受集訓。牠的名字叫「昆勳」，是中國第一隻基因複製的警犬，牠的基因來自當時七歲的功勳犬「化煌馬」。「化煌馬」是外形類似德國牧羊犬的昆明犬，曾經參與警隊偵破過多宗命案。

曾經看過一篇文章，說警犬的起源早在戰國時代，是將犬隻用在戰爭上的警戒。戰國時代的各國，打仗時會用挖地道的方式來進行偷襲，因此墨子主張，如敵人以挖地道的方式來進攻，應敵的方法用的也是挖地道來正面迎敵，把敵軍殲滅於地下。所以他在《墨子·備穴》裡說：「穴壘之中各一狗，狗吠即有人也。」

這就是狗作為警犬的起源。當然這應該不算是現代意義上的警犬，因為現代的警犬除了看到陌生人會吠叫之外，更要經過訓練，讓狗隻有搜索、追蹤、緝毒以及搜索爆炸品的功能。

不過，唐代的杜佑在他著的《通典》上說：「恐敵入夜間乘城而上，城口城外每十步懸大燈於城半腹，置警犬於城上，吹之處需加備脂油火炬。」這是古代第一次出現的警犬名稱。

香港警方在一九四九年便成立了警犬隊，主要的任務從人群管制到拯救、緝毒、偵測炸藥等。警犬經過訓練之後，執行的任務會有所不同，最多的是加入巡邏工作，其次是緝毒，再來就是搜索危險的爆炸品。不知在這動亂的半年裡，有沒有警犬在緝捕暴徒上立下功勞？



卡爾維諾在《看不見的城市》裡有一段話「從那裏出發，六日七夜（六日七夜？）之後你便會抵達佐貝德，滿披月色的白色城市，它的街道糾纏得像一團毛線。傳說城是這樣建造起來的：一些不同國籍的男子，做了完全相同的一個夢，他們看見一個女子晚上跑過一座不知名的城，他們只見見她的背影，披著長頭髮，裸著身體，他們在夢裡追趕她，他們轉彎抹角地追趕，可是結果每個人都失去她的蹤跡。醒過來之後，他們便出發找尋那座城，城沒有找到，人卻走在一起，他們決定建造夢境裡的城。每個人根據自己在夢裡的經歷鋪設街道，在失去女子蹤跡的地方，安排有異夢境的空間和牆壁，使她再也不能脫身，這就是佐貝德城。他們住下來，等待夢境再現，在他們之中，誰都沒有再遇到那個女子。」當我接到重慶武隆仙女山「世界華裔文藝家文學采風」的邀請函的時候，我想起和我一起討論《看不見的城市》的朋友說：「卡爾維諾文中的佐貝德城，應當是他心中的仙女之城。」

從重慶市區上山的巴士幾乎全程都在山間穿行，逶迤曲折的盤山路上，峰巒疊嶂，浩渺的雲霧繚繞在綠意盎然間，而浪漫的傳說在仙女山就像巴士不斷地穿過一個又一個，彷彿永遠穿不完的隧道一樣多。據說因為有一個山峰酷似翩躚起舞的仙女，故名仙女山。在山上一個星期，每天都穿山過嶺：威武山、白馬山、芙蓉洞、龍水峽、天生三橋、萬峰林海、龍溪古渡，所有景點都在山中的山裡，當白茫茫的雲海悠閒自在地浮游過一座山又一座峰的時候，恍惚之間，是仙女相約出來散步？或是群山都在起舞？

夜間投宿琥珀酒店，一打開房門，桌上備有一籃水果，還有牛奶。房間附一個小廚房，玻璃窗外遠處是閃閃爍爍的點點燈火，近處是影影綽綽的花草樹木，室內氣溫也很低，大約十度左右，但我還是打開一扇窗讓空氣流通，同時也想看看山中的星星和月亮，抬頭仰望卻遍尋不着，僅只聽見呼呼風聲帶來唧唧蟲鳴聲，打破了山中之夜的寧靜，卻無喧囂的吵雜，蟲兒唱出了遠遠近近



### 保持那一份熱愛

我有兩個朋友，他們很不相同，在此叫他們A君和B君吧。他們如何不同呢？每當我遇到生活煩惱、心情低落時，若是向A君傾訴，他的回答一定諸如此類的話：「我最近也很煩啊，年年月月過着一成不變的生活，為了工作累個半死卻拿着一點兒工資，上司天天板着個臉，同事也是知人知面不知心。太累了！你看現在生存壓力那麼大，什麼都是要花錢的，這日子怎麼過啊！成人的世界真不容易，每天破事一大堆……」

然而，如果我向B君傾訴，情景卻是完全不一樣。他會耐心聽我說完，而以爽朗的笑容回答：「這些都是一時的小煩惱，每個人都會遇到的，那就看你怎麼處理了。無論怎樣，別丟掉對生活的那一份熱愛。因為生活真的是很美好的，我們不要為了一時的不順意而否決了全部的生活。別糾結於那點小煩惱，要麼去解決它，要麼放開它，一直喋喋不休地抱怨它，不但無濟於事，還會消

耗自己的能量。一個人每天的精力是有限的，如果都被負能量充斥着，那我們就無法去感受美好了。」

每次聽完B君的話，我的心情都會豁然開朗；但是和A君傾訴呢，最後不但沒有化解鬱悶，心情還會更加沉重。

其實A君和B君的生活條件是一樣的，他們都是公司的普通職員，工資收入相差不多，也同樣有家庭壓力要背負。但是A君總是抱怨自己的境況，一說起「生活不容易」這樣的話題，他的感慨和抱怨是最多的，久而久之，好像他的生活就像他說的那樣，如同一潭死水，他也變成了麻木而消沉的人。B君呢，他很不一樣。一說起他，大家都會聯想到「生氣勃勃」、「積極樂觀」、「享受生活」這樣的詞語。

是的，B君很懂得生活，他對生活的那一份熱愛常常感染著旁人，給旁人傳遞著正能量。雖然事業並沒有大的成功，目前還是個普通職員，但

B君對待工作很認真，他傾注的是一份熱愛，而不只是為了工資而像機器一般勞作。他從不抱怨生活，也不說太多的感慨，他用行動來證明對生活的熱愛。無論工作多忙，只要一有時間，他都會堅持運動，有時是約三五朋友去登山、划船等等，他也積極參加公益活動，我常常在志願者活動中看到他的身影，看到他發自內心的燦爛笑容。因為熱愛，B君的生活是充實的，精神上也是富足的。

在這兩位朋友之中，也許他們自己沒有察覺，習慣於抱怨生活的A君，正在慢慢被生活拋棄；而永遠對生活保持熱愛的B君，生活正在賜予他更多美好。看著他們，我明白了作家豐子愷的那句話：「你若愛，生活哪裡都可愛；你若恨，生活處處可恨。生活是否美好，全在於我們對待它的態度。」

對待生活，請保持熱愛吧！生命的意義不在於忙着生死，而在於對生活的渴望與熱情。

### 「取長補短」方式鼓勵子女



著名精神科專科醫生及親子專家黃重光教授經常提醒心理健康，身體一定健康，反過來心理不健康，身體也未必健康了……小時候，黃醫生是一位心理上存在矛盾的孩子，「當年貧窮，一家六口住在劏房，我和弟弟睡上格床，父母和兩位妹妹睡下格床，父親在地盤工作負責工程，雖然假期常和我們去玩樂，但在功課上卻非常嚴格，好像軍訓一樣，測驗默書沒有溫好半夜也不能睡……其實父親肺部有殘疾，因為他參加過大戰是高級的軍官，他在戰爭中受傷，但鬥志高強而且好有責任感，我對他愛恨交加，我的小學成績不理想，甚至學校沒有派我參加升中試，再加上我的讀寫障礙，我以為自己沒有什麼希望……」

黃爸爸沒有放棄兒子，千方百計為他找來升中的機會，「很不幸，我中一留班了，就在重讀中一那一年我開始改變……記得派成績表的前一晚，父親特別問我到底想做個怎樣的人？想過一個怎樣的人生？當年我十二歲把這兩個問題想了一個晚上，原來反思給人帶來轉變帶來進步，就在那個晚上我決定不可以讓自己再糊塗下去！」

談到這裡，黃教授提醒所有做父母的應該將孩子的長處放大，以「取長補短」的方式去推動子女，先由孩子喜愛的科目開始鼓勵，使他知道有能力爭取好成績，發展正向的心理，不覺中就連弱點也可改善了。要加強父母親的影響力，首先建立良好的親子關係，做孩子的好榜樣，因為有好品格才能得到兒女的歡心。

黃教授就是被父親的高尚情操所吸引，「父親去世那幾個月，我在專欄中記錄下父子間的回憶，他兩袖清風留下的只有寶貴的人生價值觀，他強調勝利重要、榮譽更重要！事情重要、人情更重要！財富重要、尊嚴更重要！成功重要、不怕挫折更重要！父親是馬來西亞華僑，英文很好，地盤的工人經常來我們的家補習，小時候，我懷疑父親是否一位老師？另外，當年住處環境擠迫，經常爭廁所爭廚房，但是父親永遠是客客氣氣好禮貌的，這就是身教了。」

黃醫生很努力，最終成為了出色的精神科醫生，他也學習父親從來不左右孩子的意願，「大腦是終身發展的，擁有奇妙的自我修復能力，關鍵在製造條件，如果在平安快樂中就會不斷進步，相反長期抑鬱，海馬體便會萎縮，也是大腦退化的主要因素。孩子要有目標，但不是大人強加的目標，發自內心才有動力，否則孩子會不快樂，其實時候到了便會發揮，所謂大器晚成。」

黃醫生三位子女各有所成，大兒子是醫生、二女兒是臨床心理學家、三女兒是獸醫，一門數傑，羨煞旁人！最令黃醫生感動的是，父親在臨終時遺下了兩句：「我有你這個兒子，我感到驕傲……我們來生再結父子緣！」

黃醫生強調我們離開世上不能帶走什麼，只能夠為這世界放下些什麼，他在父親身上學會動有功戲無益，用則得，不用則失，人要不斷爭取進步；正如今日的社會事件，他對未來是充滿信心的，因為我們有着中國人血統，又有香港人的文化，根基好，衝擊過後要通過反思，了解自己和別人，推動自己和社會進步，有危便有機！



黃重光教授與淑梅姐合照。作者提供

## 重慶武隆仙女山

在首晚的贈書儀式上，我說了武隆仙女山的第一印象：自從智能手機面世以後，世間上再也沒有一見鍾情這一回事。正當我們幾乎完全失去這扣人心弦的感覺時，接到仙女山的邀約，而這一趟武隆行，讓幸福的我們，終於有機會和「一見鍾情」的美好感覺再度重逢。

作家們和武隆仙女山因書結緣，所以把著作贈予武隆圖書館。我上台時說，這個讓我們一見鍾情的地方，其實大家更希望把自己留下，但這是不可能實現的願望，所以，只能留下自己的書。

山上天氣寒涼，山裡人們熱情，尤其陽光童年度假區的塗繪。把作家們都請到陽光童年度假區，來一個下午茶音樂會。年輕表演者朗誦唐詩宋詞和民族舞蹈以及《西遊記》的「三打白骨精」舞台劇表演之外，也是書法家的塗繪。在我受邀當評筆的墨色金魚小品，題上周敦頤的愛蓮說，讓我的畫提升了品位。陽光童年在采風活動未開始之前，先給大家奉獻一場動人的文化藝術盛宴。這是一個難忘的下午。

特別到來接待世界華裔文藝家的武隆仙女山旅遊文化局管委會的艷子局長說：始建於唐朝武德二年的武隆，已經有1,400年的歷史，曾經是重慶最貧窮最落後的偏僻山區，經過十年開發，當年的窮鄉僻壤開闢成今天全中國少有，同時擁有「世界自然遺產」、「國家5A級旅遊景區」、「國家級旅遊度假區」三塊金字招牌的旅遊區。「一江碧水，兩岸青山」，每年單是夏天的遊客便超過20萬人。堅毅剛強，勇敢樂觀的武隆人，具有百折不撓、堅韌不拔與大自然抗爭的氣魄，把蠻荒之地的險山惡水化為奇山異水，把神奇的大自然變成優美度假勝地的奇跡。聽得作家們忍不住要為武隆人唱一首讚揚的歌。

隔天晚上的歌，是在神祕瑰麗的桃園大峽谷，來自全世界的華裔作家們和所有觀眾一樣套上簡便塑料雨衣，坐在世界少有的雄奇壯麗喀斯特地貌景觀裡，絲絲細雨綿綿灑落在懸崖峭壁上，聽「川江號子」的主角粗糙沙啞的破嗓子裡充斥一股迷人的滄桑魅力：「我叫張思子，我們家幹扯船已有好幾百年

啦，到我這一代是第九代啦，今天我們要搬家了，五里灘的李二毛，我們一起來唱一段落魂腔喲！」我不知道武隆，我不了解川江號子，從前我在攝影畫冊看過鋒夫的照片。那個時候的我不知道，無論春夏秋冬，氣候是暖是寒，為了養家活口，拉着繩的漢子，不能夠穿衣服，只圍一條布巾（不許叫他們船工，他們是漢子！），在懸崖峭壁上，在激流險灘邊，一群人一條繩，赤裸的漢子們聯結在一起，必須有高度的合作精神，因為其中一個人掉下去的話，所有的人都會跟着掉下去，當我聽到從事這份以命相抵的鋒夫行業的漢子們使勁地齊聲吶喊：「嘿咗！嘿咗！啲！啲！啲！啲！」他們的聲音愈是雄渾激昂，我的眼淚掉得愈快愈多。結合聲光動畫與自然山水的《印象武隆》在上演，雨在下着，流在我臉上的不是冷冷雨水，而是熱熱的眼淚。

人在現場，親目睹巍峨的山，險峻的江，攝影畫冊裡的景物和人生活在眼前時，感覺完全不一樣。導演王潮歌說：「我不想讓觀眾討論簡單的爱情神話傳說，我覺得這個太簡陋，中華民族真沒那麼簡陋。我們在這片廣袤的土地上繁衍不止，一定有一種特別牛的精神。」幾乎所有的鋒夫都有同一張臉同一個性格，「腰桿子往上挺啲，嘿咗！嘿咗！翻板心要踩穩啲，嘿咗！嘿咗！吼起號子走川江，濼濼的歌聲最悠揚，川江難得走一趟，活在世上也不冤枉——」是深深的皺紋、粗犷的喘息、堅實的腳印，是坎坎坷履裡磨練出來的隱忍拚搏、不畏艱辛、團結一致的鋒夫精神催生出《印象武隆》。

質樸雄渾的悲壯「川江號子」，婉約凄美的柔情「哭嫁」，還有獨具巴渝特色的「麻辣火鍋」，都是巴蜀大地的風土人情。一直不明白為什麼長相如此美麗秀氣的武隆女子，對着熱騰騰紅油油的麻辣火鍋，還有火鍋裡那些牛羊豬內臟，他們吃得呼呼吸吸的一副美味可口表情，覺得極不可思議。《印象武隆》說，那是因為窮，因為冷，因為潮濕。是巴蜀的艱苦環境，讓當地人毫無選擇地，造就了當地的風俗文化。

「腳蹬石頭手扒沙，風裡雨裡走天涯」。重慶武隆仙女山不是卡爾維諾的仙女城。