

尋芳園



今天新曆1月14日！八天前是農曆年的「小寒」(一月六日)，再過六天便是一年一度的「大寒」了(一月二十日)，又再過四天(一月二十四)便是農曆的新年了！一月二十五日便是庚子年的元旦了！

本山人特別在此時此日重提上述日子，均是天氣多變而又是一年之中比較寒冷的日子，保護身體健康是需要特別小心的。

農曆新年之後，繼之而來的有清明、端午節、中秋、重陽、冬至等節日；再加上新曆的復活節、聖誕節等，以及賽馬、足球和國際性的運動比賽等等，港人的生活絕對可以說是多姿多彩的。

香港的公園也不算少，假如你能抽空前往各公園走走，你也會發現在公園內舉行的各種活動，例如太極班等。據說屯門的運動場在晚上也有各種歌唱及舞蹈等活動，相信各位讀者也許會同意，港人是相當關心各自的身體健康的。

除了上述本港各類日常課餘或工餘的活動繁多之外，港人工作的機會也不少，君不見每天返工或放工時間內，充滿了不少上班或下班的人士，香港的交通也很發達，現代化而方便，巴士和港鐵的服務一流，多元化的「的士」服務也非常方便，香港的國際機場更是世界上相當有名氣的國際機場之一。

養生之道

也是世界一流的。申報利益，我也曾在港府內服務了超過七年有多，本來應該有資格享受公務員退休後的各項福利的；但離職時，因當時的負責官員竟然忘記了替我辦理手續，而我又因趕着前往外國大學報名，因而喪失了於達到五十五歲一般公務員退休後，可以享受終身食長糧(退休金)及終身政府公務員免費醫療服務的機曾，雖然本港居民也可享受良好的政府醫療服務；但公務員的退休醫療服務，真的是世界一流，而全部免費的。

幸而我也幸運地得到父母賜予的健康身體，托賴也算是不錯的了，只好每天均祈禱求神及上天保佑，同時也勤習古籍，尋找一些養生之道。

- 最簡單的長壽秘方是：1. 喝水。2. 睡覺(充足)。3. 走路。4. 唱歌。簡稱之為：渴而飲，飢而食，乏而眠，憂而樂，此乃養生之道也！又有長生秘訣如下：

- 1. 常存良善想。2. 常存和悅想。3. 常存安樂想。4. 常存康健想。此外，也要：1. 常存仁慈心。2. 常存安靜心。3. 常存正覺心。4. 常存觀喜心。總之，人生必須有善心，不應有邪念，常存良善想。

- 最後，比較深奧一點的養生之道！1. 日生按摩頭臉頸項，即上養神意；2. 日中按摩胸腹背腰，中養精氣；3. 日落按摩手臂腿足，下養身形。強身益體寓其中，養生當論食養，救疾方用藥攻。

隨想園



不亦快哉

看到黃仲鳴在《字裡行間》的專欄裡介紹「別具一格的古文選本」，是商偉編註的《給孩子的古文》，文中提到商偉「選了一些不常見的作品。其中還包括個別節選的編目，如金聖嘆的《快事》，就是從他的《讀第六才子書〈西廂記〉法》中節選出來的……文言酣暢，令人愛不釋手。」

金聖嘆在那篇文章中，提到三十三則人生中不亦快哉的樂事。其中第三則是：「空齋獨坐，鼠聲夏夏，忽見一貓，注目搖尾，疾趨若飛，不亦快哉！」

今年是鼠年，一般人相信都會以金鼠來稱呼這個庚子年。如果照金聖嘆的說法，看到貓飛奔去撲鼠，感覺非常愉快。但如果金鼠被趕走了，或者被貓捕捉而玩弄一番後，對金鼠來說，那就大大不妙了。鼠的俗語之中，印象最深的，應該是過街老鼠，人人喊打。家居環境中有很多小巷子，小巷子最常見到的，除了蟑螂之外，就是老鼠。但很多人都已經習慣不以為怪了，所以並未引起人人喊打的現象。難道說，過巷老鼠，人人不打？

慶幸自己並不住在商場區域，因為有些商場，每到假日就有人非法集會，又是叫口號，又是唱歌，更甚者還毀壞店舖，讓在商場食肆的客人，有如「老鼠偷貓食」般——提心吊膽。警察雖然這半年多來疲於奔命，卻從未聽過他們說「老鼠啃旗杆」——吃不消的洩氣話。

金鼠年的冀望，自然是人人都有金聖嘆的「不亦快哉」的感受。怎樣才能有這樣的感受，當然是把那些在商場叫囂的暴徒當成過街老鼠，如果人人都喊聲打，等於人人都是貓，當貓注目搖尾，疾趨若飛時，那就真的是「不亦快哉」了。



智慧美人文雪兒

入行44年，即將於3月1日「登陸」並舉行慶祝生日派對的當年最青春花旦，我心中的智慧美人文雪兒，她自覺非常幸福，經歷了婚姻失敗，一直帶著兩個女兒獨力撫養，她離開幕前轉戰美甲行業做到有聲有色，最高峰期擁有16間美甲分店，這位工作極忙的單親媽媽就用聖靈，即以《聖經》上的「十誡」來掌管女兒，提示她們凡要抉擇都先想想是否切合天父的要求；甚至帶女兒上班讓她們親眼目睹母親的辛勞情況，結果兩位千金非常孝順好學，大女兒是土木工程碩士，幼女是傳媒系高材生。

多年來，雪兒都希望有個伴侶照顧自己和女兒，組織一個有爸爸媽媽的家庭，「袁先生是建築師，一位好男人，經朋友介紹，我們初時沒有激情，他脾氣好，平實又細心。他沒有視我為失婚女人，他當我公主的追求，我們結合了，他是第一次結婚！所以我鼓勵天下女士，失婚也不要對自己失去信心，可能前面有更好的。」

文雪兒其實經常被幸運之神眷顧，當年1976年16歲的她加入佳藝電視，擔演《碧血劍》女主角溫青青，文雪兒自小在家中習武，對於武打場面應該應付自如，「父親在于占元師傅專責指導翻船斗，我們七兄弟姊妹每天清早都要練功，我有抗拒。那次發燒以為可以躲懶，誰知父親要我多翻幾個，說出一身的汗便好了……原來當時所學的，對我幕前工作極有幫

助。」話雖如此，胞姐三家姐元秋愛妹情切，主動跑到電視台提出免費為妹妹當替身演出武打場面，力求觀眾受落溫青青這角色。果然妹妹一炮而紅，至今文雪兒心懷感恩，也笑言元秋在大銀幕上那副包租婆的扮相，正正是她在家中的樣子，「不過三家姐真人斯文得多，真佩服周星馳的選角眼光。我是她帶大的，我跟她去片場拍戲，去荔園表演跳舞，也種下了我愛演戲的種子。」

文雪兒更是1977年第一代《鹿鼎記》的韋小寶，「當年佳藝公開招考沒有成功，公司要我反串，我真不懂怎樣扮演小流氓，那次曾江前輩突然衝過來，一下子將我對腳推開，說男人坐雙腳不會合上、要分開呀！還有，導演交代那場戲要拍韋小寶小解，我明白，我開始演了……怎料導演大叫文雪兒你去了哪裡？鏡頭見不到你？原來我忘記男子小解是站起來，而我竟然蹲下去了……大家狂笑，我就尷尬到飛起。」

今時今日文雪兒再活躍幕前，全因美甲店即將20周年，她的戲癮也從來沒有減退過，幼女提醒母親到了這個年紀要追求自己所愛，「我終於開口告知TVB我有興趣復出，機會便來了。雖然現在返回電視台年輕演員未必知道我是誰，但我會緊守工作崗位，準時，記好劇本台詞等等，讓他們知道這便是專業演員。」

我欣賞文雪兒，因為在她字典中什麼事都可以重頭再來，我們年紀大了，往往將簡單事情複雜化，人生未必每一件事都處理得最好，但要將現在所擁有的好好珍惜，比怨天尤人更為重要！



文雪兒與淑梅姐合照。作者提供



楊千嬅丁子高最佳拍檔

楊千嬅主演的劇集《多功能老婆》，角色設計跟她相似，集多個身份於一身。貴為天后，事業上拚搏，回到家中，則做個稱職的太太和媽媽，我曾在超市碰到千嬅親自去挑選食材給兒子做飯，當時她剛完成20多小時拍攝，收工即趕來超市，另外又會去學煮丁子高愛吃的咖喱雞。幸而角色與現實中的她，際遇完全不一樣。

現實中，楊千嬅和丁子高的姐弟戀開花結果，堪稱姐弟戀模範代表，結婚10年，家庭美滿，千嬅甜蜜地表示，老公成就了真正的她。這正是丁子高的格言「娶一個美女，只是一個男人的本能，讓妻子變得美麗自信，這才是一個男人的本事。」千嬅在認識丁子高前，沒打算結婚，認識丁子高後最大收穫是找回自己，了解自己多了，這個是她跟定丁子高的原因。婚後千嬅事業更上層樓，丁子高功不可沒。

兩人2009年結婚，我也有去飲喜酒，轉眼10年，這段得來不易的婚姻保鮮得很，甚替他們高興。千嬅年長丁子高5歲，當年相戀外界不看好，壓力很大，千嬅曾在我專訪中透露，兩人被壓得透不過氣，一度打算分

手，幸好千嬅堅持自己想法，不理閒言，將一生幸福交託給丁子高。

雖然小5歲，他卻像老爸般嚴管千嬅。千嬅跟我一樣喜歡飲香檳，但她氣管不好，丁子高不許她多飲。她夜歸，他會去接她，看顧她。又會陪她健身，要她保持均衡飲食，保持最佳狀態。他喜歡整齊，但千嬅比較隨意，不愛收拾，他會替她收拾。因明白和了解對方工作性質，夫妻倆很少吵架，他們很着重溝通，並互相尊重和信任。如千嬅鑽牛角尖，丁子高會以公關角度替她分析，她也會以藝人立場給他意見，話題源源不絕。適當時候又會給對方私人空間。千嬅自爆性格飄忽，將家庭交給她打理會很危險，幸好丁子高是理理性型，她生活大小事都靠丁子高處理，就連家中財政大權也不例外。

家中財是恩愛夫妻，他們更是工作上的鐵組合，千嬅正在展開的第一次世界巡唱，就由丁子高身兼老公、監製和出品人，丁子高還唱定下「十戒」，包括戒灑粉質、戒見人、戒夜睡、戒唱K、戒大聲說話，戒玩電話和戒員工嘈吵等等。他們倆在公在私合作無間，好一對幕前幕後最佳拍檔。

百家廊

扶雲

男人越活越幽默

旅美作家冰凌一直從事幽默小說的創作和研究。剛到美國，冰凌在康州一家中國飯店打工。一天周末，一對留學生夫婦來飯店吃飯，因為人滿，領位子的小姐把他們安排在近安全門的一張小桌子旁。他們着實不太滿意，要換桌子。

領位小姐指點他，冰凌過來，笑着對這對夫婦說：「此地是本飯店的戰略要地，你們看啊，進，可攻；退，可守。無論在此談情說愛，還是密謀策劃，都非常理想和安。」說得夫婦倆笑嘻嘻坐下，還相互逗趣下去，妻子說：「你坐前面，負責進攻。」丈夫說：「那防守——就要你全權負責嘍。」

冰凌幽默的語言散發出來的生活趣味，已透過男人十二分的機智；及至他把所點燃的幽默火種交遞給這對留學生夫婦——讓他們擦出快樂的火花，我們可以品出男人那難於計分的狡黠了。

是的，男人幽默之鈴要掛在浪漫的馬車上，才富有那悅耳的「叮叮」。我們不妨再從旅美作家冰凌那裡掬一勺幽默——繼續品味一下，他是如何以其獨特的機智把這男人的鈴鐺——拴在動盪一般的馬車上。有一回，一幫朋友在冰凌家吃飯，一位先生不小心打碎了一個碗，顯得有些發窘，冰凌說：「這碗『質量』不好，一打就碎。」說得大家哈哈大笑，朋友也頓時輕鬆。乖乖，天下誰家的瓷碗，不是一摔就碎，冰凌真是怪思娛人——竟有質量不好之語，徒留下那破碎的碗片躺在那裡狠狠地瞪他。

幽默是寶，幽默感濃厚的男人儼然一活寶。據北宋沈括《夢溪筆談》記載，其時，吳地的人，多把梅子稱之「曹公」，因曹操曾有「望梅止渴」的佳話；另外，將「鵝」稱為「右軍」，因王羲之字右軍，酷愛鵝。時有一幽默男士，把酸梅一壺和兩隻嫩鵝由僕人送給其好友，並附上一信：醋浸曹公一壺，湯煨右軍兩隻，聊備一饌。你說這男人酷不酷，竟然把醋浸曹公和

湯煨右軍聊備一饌，整個一活寶。如果這事持之以恒幹下去，不定還有哪位名人被蒸、被煮然後被吃。細思之下，幽默的人可真是痛快淋漓，不但可以幽一默，而且可以燴一勺。

一位丈夫請妻子在一個菜館吃生日餐，有道菜是「螞蟻上樹」，可端來的菜盤裡只有粉絲不見肉末，妻子問服務小姐「這道菜名叫什麼」，服務員回答是「螞蟻上樹」，「怎麼只見樹木不見螞蟻？」

面對女客一聲高過一聲的詰問，小姐站在一旁非常窘迫，丈夫見狀幽默地接過話來：「大概螞蟻還沒爬上來，麻煩小姐給我們換一盤爬得快點的螞蟻吧。」小姐如釋重負，趕緊為他們換了一盤名副其實的「螞蟻上樹」。丈夫的這一句「燴」得妙，「燴」得絕：妻子的生日餐——還是一樣地暖意融融，同時呢，又幫服務小姐從尷尬中體面地解脫出來。

幽默着，是一種良性的暴露。酷浸曹公和湯煨右軍，是拿名人「開涮」；那位丈夫的幽默，是拿桌上只聽其名不見其形的螞蟻「開涮」，但這種「涮」法都是測他或測她，而一代建築宗師張開濟的幽默常常是拿自己來「開涮」。

張開濟已是耄耋之年，思維異常敏捷。有一次，在飯桌上閒聊時，他的一個老朋友問他：「『文革』期間紅衛兵批鬥您，搞得那麼兇，您是憑着一種什麼信念挺過來的？」他未加思索，當即答曰：「不要臉！」還有一回，在哈爾濱開會，會議室在五層，沒有電梯，有人一邊扶他上樓一邊說：「今天可辛苦您了，要爬這麼高的樓梯。我扶您慢慢走。」他笑着說：「沒關係，我這個人就喜歡向上爬，哈哈！」

善幽默，敢於直言的張開濟，有點兒像王小波幽默與自信。王小波不是有句幽默名言：「我遠看，不像個好人，近看還是個好人。」在他們那裡，幽默不僅僅是一種心情，而是已經成為一種觀察世界的方式。說到男人用幽默來觀察世界、洞察世界，當年英國作家蕭伯納訪問上海可謂是最好註腳。當時，蕭翁在華懋飯店即今

天的和平飯店下榻。那天早晨，上海的早春二月露出了一片艷陽。有人說：「蕭先生福氣真好，在多雲喜雨的海上見到了太陽！」蕭翁馬上反駁說：「不，應該說這是太陽福氣好，能夠在上海見到蕭伯納！」蕭翁個子高瘦，相貌清奇，碧綠的眼睛帶着笑意，幽默是他的口頭禪。

當幽默代表某位男人的性格時，這位男人事實上已把握了自己的人生。幽默着，是一種良性的暴露，男人往往借此調動某些人生情味。林語堂是贊成幽默的，但他把第一流的幽默稱為是一時興至所致而脫口而出的那一種，據林語堂回憶說——他曾有一句第一流的幽默話：那是在台北某學校的畢業典禮上，因前面許多人的講話長而又長，輪到他說，他突然就冒出一句「紳士的講演，應當是像女人的裙子，愈短愈好」，不僅引發哄堂大笑，而且第二天報紙把這句妙語給登出來了。

男人一幽默，腦中的億萬個快樂精靈和奇妙語句，都和身邊的人做最旖旎的接觸，簡直是他賜給人噴湧而出的快感和笑聲了。擔任英國Dior公司首席設計師的John Galliano，幽默得最炫、最酷。有一回，記者想拆他的台，故意在大庭廣眾之下拿出一張他學生時的照片，上面的他和現在的華麗截然不同，T恤、牛仔褲、平頭，樸樸實實，然後問他為什麼這樣打扮。Galliano輕描淡寫地回了一句：「寶貝，我那會兒沒錢，只有骨頭！」他的幽默是內斂式的黑色幽默。

不過，玩「黑色」幽默玩得最徹底的還是Alexander McQueen。McQueen連上台和觀眾見面都不好意思揮手，他一刻不留神就露出了骨子裡登峰造極的黑色幽默。有一次，在T台演出最後，他像往常一樣驕驕地來到台前，卻不丁不脆下牛仔褲，露出了裡面有美國星條旗圖樣的大褲衩，眾人皆大吃一驚，然後聽到McQueen一臉壞笑地說：「我和美國有一個最親密的接觸；一般的人，我不會告訴他們的。」原來，他玩的結構就是要——解自己自己的裝束構造給大家看，這個不露聲色的傢伙！



一人敵一國

上世紀第一屆中日圍棋擂台賽中，日方高手如雲，聶衛平以一人之力，將日本棋手悉數「斬於刀下」，使中國圍棋取得了超乎尋常的歷史性勝利，聶衛平因此被譽為「一人敵一國」。

無獨有偶，此時日本書道也與中國書法抗衡！那時中國經歷文革動亂，整個書法界幾乎毀於一旦，而日本卻名家輩出，一派繁榮景象，因而中國書法界被看低一線。然而，中國書法家中出了個林散之，七十五歲的林散之以其深厚功力、超然風格的書法，一下子鎮住了東瀛書道界，令日本一眾書法家心悅誠服，於是林散之也被譽為「一人敵一國」，更被日本人稱為「當代草聖」。作為國人，自當要認識一下自家人的「當代草聖」。

自1973年起，《人民中國》一月號開專欄「中國現代書法作品選」介紹中國書法。林散之的一幅草書《毛主席詞 清平樂·會昌》被置於專欄之首，此草書筆勢連綿，以曲求直，轉中帶折；筆畫圓健瘦硬，古拙天真，用筆即使在細銳出鋒處，亦力到筆尖；而用墨更是乾濕濃淡變幻，妙趣無窮；章法意狂而又穩健，左趨右探而又成行；一言以蔽之，令人有「馳毫驟墨列奔驪」之感，難怪該期《人民中國》日文版傳至日本後，引起日本書壇極大震動，沒想到中國書壇有這樣的草書高手，一時間，紛紛組團來華拜會林散之！青山杉雨是日本當時最負盛名的書法大家之一，在內地時才做物，自視甚高，在與林散之交談後，當場寫下「草聖遺法在此翁」的

帖奉上，以表敬意。

對於林散之的書法，啟功先生稱：「出入漢魏，放筆為草，縱橫上下，無不如志。」趙樸初先生評價曰：「遠紹二王，顏素，近接明清諸賢，師古法，出新意，樸碑入帖，以柔濟剛，筆勢多變，隨手生發，無不妙造自然，使書苑沉寂已久之草書再現輝煌。」林散之書法，初從范培開習楷，繼從張栗庵學諸遂良、米芾。後至上海從黃賓虹學得《五筆七墨》之秘。歸後潛修，漁古獵今，六十歲後終成大器。

有人說林散之書法如太極拳，這可能是最恰當的比喻。他曾說過：「力量凝蓄於溫潤之中」；「看不出用力，力涵其中，方能回味。」林散之「善運金剛腕」，書法的線條非常有魅力，他對筆鋒的運用可謂精熟神妙，正、側、偏、方、圓、虛、實、順、逆、散，無鋒不用，奇宕瀟灑，時出新致。

林散之深得黃賓虹用墨之奧妙，他將濃墨、淡墨、焦墨、枯墨、潤墨、渴墨、宿墨等繪畫諸墨法，成功地運用於書法創作，前無古人。

林散之有兩首論書的詩：「筆法沾沾失所精，不妨帶水更拖泥。雖沙春識力中力，灰線尤宜齊不齊。絲老春識思帝女，晴空秋月悟天倪。人間無限生機在，草綠池塘花滿溪。」「守黑方知白可貴，能繁始知簡之真。應從有法求無法，更向今人證古人。雲臥千山時欲起，春回萬木自推陳。眼中風物手中筆，天趣年來又一新。」將藝術、人生、自然綜合在一起，給後人以具有價值的啟示。



從零創夢

王嘉裕

一大早，我就被電話鈴聲吵醒。是朋友A小姐。電話裡，她的情緒激動：「那個賤人，竟然聯合她男朋友來罵我！你說說這都是什麼事？」事情的緣由是這樣的，A小姐和她的一位女同事負責公司的一個項目，她們一個是正隊長，一個是副隊長。我也曾聽A小姐抱怨過，說對方總是命令別人幹活，自己卻喜歡邀功爭寵。我也認識她的這位同事，確實是性格獨特的人。一直以來，她們的相處雖然偶爾有小矛盾，但總體還算平和。現在項目就要結束，她們卻因為一些活兒互相推脫，最後點燃了戰火，直接撕破了臉。大概是那位同事向自己的男朋友哭訴，叫他來出氣，把A小姐罵了一頓，還揚言要報復A小姐。容不得我一番話，A小姐在電話裡罵罵咧咧，發洩了我說，便自己收拾爛攤子去了。而我卻不知該說些什麼，她們之間，沒有誰全

善良，是生命的底色

對，也沒有誰全錯，本是一件小事，卻因為彼此針鋒相對，鬧到相持不下。

不由得想到了一句話：善良，應當是生命的底色。其實並沒有多大的矛盾，如果她們都能多一些善意，就不至於在這個結果。先說那位同事的男友，本可以化解矛盾，卻選擇火上澆油，出言卑劣，如此去辱罵一個女孩，只圖自己發洩一時的快感，而給他人留下永遠的傷害，他心中可還有一點善？

還有A小姐和那位同事，她們曾經還是一起逛街一起吃飯的好朋友，卻因為一點一點積累下來的矛盾和怨恨，導致如此難堪。就事論事，從旁觀的角度來說，她們都太過計較，總是想着誰佔了便宜，誰吃了虧，總見不得對方好。

也許每個人性格不同，有些人性子急，有些人過於直白。但是，正所謂「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」，一個真正善良的人，看到惡的現象，會反省自己、以善化惡，心中的善

會告訴她怎麼做，而不是以惡對惡。A小姐和她的同事，都有善的一面，但非常可惜的是，當她們看到了彼此惡的一面，在爭鬥中遺忘了心中的善。

其實，這種衝突在生活中屢見不鮮。我相信每個人都有善良的一面，但是很少人懂得發揮善良的品質，反而是在狹隘的目光中，把惡意放大。看看A小姐和她同事，還有那個愚蠢的男友，最後誰贏了？沒有，他們都輸了。因為不管最後誰佔了上風，都無法抹去這個爭鬥的過程，瞞皆必報，怨惡衝冠，口不擇言，這樣的記憶會永遠留在他們腦海中，他們給別人帶來了傷害，同樣也玷污了自己的世界，他們忘記了善良才是生命的底色，而給生命抹上了灰暗。可嘆，又可悲。

親愛的朋友，請保持善良吧！無論惡多麼野蠻狂妄，它總要向善低頭。保持善良，不止是為了讓別人舒心，更是為了讓自己的生命自在。