



藝台客聚

巨大白石像《力行者》

薩伏那洛拉 (1452年—1498年) 受十四世紀保守的宗教教育，他對天主教會的極權、腐敗種種罪惡行為，痛心疾首，主張重整社會道德，矢志改革腐敗。

作為十五世紀後期意大利宗教改革家的薩伏那洛拉，激烈反對當政者暴政的言論，「充滿熱烈的火焰，被神的精神燃燒着」，廣大民眾受到鼓動，動搖了教皇的統治。

他最終帶領民眾推翻了美弟奇家族的統治，恢復之前的佛羅倫斯共和國。薩伏那洛拉的統治後來走向極端，他對意大利文藝復興運動諱莫如深，誣病人文主義者，他厭惡所有「奢侈品」，大肆燒毀破壞經典的名家作品、國家級的藝術品及珠寶等，加上他企圖通過外國勢力法國查理八世來改革佛羅倫斯——後者派軍隊攻下意大利，大肆劫掠，引起民眾的反感，從而失去國民的擁護。

1497年，教皇亞歷山大六世趁他失勢，開除他的教席，以「偽預言家、宗教分裂者和異端」的罪名，把他與他兩個同伴絞死並焚屍。

在這個期間，米開朗琪羅並沒有參加當時席捲全國的民眾革命行動，反而心存畏懼，落荒而逃，回到他的父親那裏。

後來繼承王位的彼得召他回去，委託他選購浮雕與凹雕的

細石。他卻反其道而行，雕了一座令人震懾的巨大白石像《力行者》。

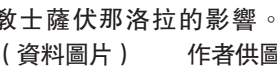
米開朗琪羅在雕刻之前，為了對人體有更充分的了解，不惜用屍身來研究解剖學。他的傑出作品——《力行者》備受稱譽，可惜這座雕塑在十七世紀便失蹤了。

他苦心孤詣去雕刻這座巨像，背後有什麼特殊原因，令人諱莫如深。

米開朗琪羅相信邪魔鬼魅，因為聽信一位朋友的蠱惑——說彼德父親梅迪契幽靈出現，預示彼德將被逐出國土。膽怯的他，又再次逃亡到威尼斯。

「這是米開朗琪羅第一次為迷信而大發神經病，他一生，這類事情不知發生了多少次，雖然他自己也覺得可笑，但他竟無法克制。」(羅曼·羅蘭，下同)

《巨人三傳·米開朗琪羅》札記，之四



●米開朗琪羅曾受多明我教會士薩伏那洛拉的影響。(資料圖片) 作者供圖



爽姐私語

健康長壽

馬德鐘的太太張筱蘭是博士，我們每次跟他們夫妻見面，便會有很多得着，馬太研究健康長壽的秘訣，她是學術研究，我們當然不懂，只能聽聽她的建議，吸收到一點點已經很開心。

那天冒着中暑之險，跑去荔枝角的一間工業大廈，參與馬太的新書發布會。為了省錢居然放棄我坐的士的習慣，坐港鐵然後在工業大廈林立的區域，冒着大太陽找呀找，最後是馬神(馬德鐘)的助手來尋我，才到達目的地。

令在場的朋友對茹素有新的啟示。後來到場的有陳山聰、胡定欣、陳爽和衛志豪，其中陳山聰坦言他是分階段吃素，加上他的信仰，初一、十五是一定茹素的。

我在眾多嘉賓之中遇見了十多年沒有見的舊友，如今是常霖法師的葉青霖(出家前是著名攝影大師)。他居然在人群中認得我，令我挺意外也挺高興，好好多年前，我去澳洲便曾拜訪他們，去他們家作客，跟他去寺廟參拜，跟他比當時的妻子廖安麗更熟呢。只是後來彼此生活有所變化，大家便漸漸疏遠，直至現在才再遇上。常霖法師已出家好多年，但不等於與眾隔絕，他和馬神夫婦常有來往，況且大家都有着同一信仰，那就更多共同語言了。

常霖法師也了解一下我的近況，說日後會有些事情要找我的，如此我更開心。此次來參與這個活動，的確有所得着。單是見到這麼久失聯的朋友，已經很開心，忘記了在路上差點中暑的感覺了!



●馬太張筱蘭博士專心研究長壽健康的報告並編成書，為社會作出貢獻! 作者供圖



路地觀察

家長的介入

上星期足球訓練時，看到一個爸爸在場邊不停嘴地訓導孩子，教他應該如何踢波。孩子做得不好，他就脅要孩子回家，不再來足球場。令人生厭至其他家長也看着他和孩子，真的太難受了。

網上有北美亞洲人組群，當中有人提議數一數亞洲父母的有趣之處，例如在餐桌上必定把孩子互相比較；例如對孩子所有的決定都有意見；例如對成功的定義是用收入來衡量等等。國外的孩子多認識西方父母，更易作出比較。他們笑說在此氛圍下長大，也有好處，就是受慣打擊，現在可以拿出笑來笑，即證明大家都可以茁壯成長了。

有時候看這些留言，可以警惕自己，不要做這樣的父母。近年去得多興趣班和課外活動，以及有參加家長會的經驗，果然看到百樣父母，最難受並非破口大罵的一類，而是喋喋不

休，所有意見不經過過濾全給孩子的父母。有時看到孩子聽得呆呆的，完全無反抗之力。

孩子需要多少輔導，接受多少說話，還是要實戰經驗，這是父母要拿捏的大問題。在公園亂跑，要他跌一跌，受點苦頭，是不是比多番警告有效？一切全看孩子性格。有些孩子需要知道後果，有些孩子喜歡自己驗證。我傾向的方法是會和孩子說說後果，然後讓他選擇，他慢慢就會懂要自己承擔，但我們盡量只說一遍。還得太多，有時候會令孩子忘了那是自己的人生，甚至會責怪父母，也未必是好事!

拿做功課來作例子，有同事分享，她從小幫孩子溫習，但慢慢孩子過度依賴，還說因為媽媽有很多意見，他只是盡量滿足，他自己也不想去思考了，嚇得媽媽暫停干預，成績差一點也就算了。你要有成績好(無論是讀書還是踢波)，還是要有主見、懂承擔的孩子?



大地遊走

中國四大河流行：長江篇之拉薩高原反應

「大家知道哪個城市，位列全國省會城市海拔高度的第一名嗎？」這是我小五時的中國地理課上，我們的老師——我的媽媽——的提問，同學們都不懂，凝神聆聽着：「西藏拉薩位處海拔3,665米，得了冠軍。拉薩的海拔高度比位列全國第二名的，青海省省會西寧(海拔2,300米)高出了近1,400米呢。」

剛下飛機，踏足拉薩土地，空氣密度只有平地一半，我開始透不過氣來，頭和腦像在吹氣球般，慢慢脹大，接着是頭昏腦脹，胸口氣悶，眼睛難以聚焦。我想：「爸爸媽媽，拉薩這個全國海拔高度第一名果然是名不虛傳，來到這裏，我一定好好『享受』拉薩的高度『美』，好讓你們的生命更完美。」

到布達拉宮遊覽那天，從旅館到布達拉宮，正常行走10分鐘，但高原反應讓我走了40分鐘；到了布達拉宮門口，仰望着那高高在上的300級石階梯，我張大嘴巴吸着氣，快要昏過去了。「爸爸媽媽多想想布達拉宮啊，我一定要堅持下去，帶着他們把布達拉宮慢慢逛一遍！」我大口深呼吸，一小步一小步向前堅定邁進，不知過了多久，我終於從莊嚴壯麗的布達拉宮走出來，完成到西藏後第一個壯舉。

「西藏景色美絕了，但高原反應卻讓您苦透了，這就是『眼睛在天堂，身體在地獄』的西藏特色。」我在拉薩入住的連鎖旅館真不錯，為減省購買布達拉宮入場券的時間，老闆每天早上到售票處排隊2小時，為住客領取買券證，卻不加工服務費；每天晚上，旅館有免費導賞團，帶領住客參觀布達拉宮晚上的壯麗景觀。但我和晚上的布達拉



●西藏拉薩的大昭寺。作者供圖

宮總是擦身而過，因為每到傍晚，高原反應總是數倍加劇。我只能站在旅館走廊的窗口，遙望燈火通明、宏偉壯美的布達拉宮，向它問個好，然後垂頭喪氣回到房間，躺在床上昏睡。

明天出發到長江源了，今天下午，負責送我到長江源的司機來旅館，我們要作好出發前的準備工作。司機來了，他來自甘肅，漢族人，1.7米高，皮膚黝黑，個子精悍，孔武有力，架着墨鏡，一身時尚便服，一臉帥氣。他的白色越野「戰車」——「酷路澤」全皮沙發，車廂寬敞舒適，人民幣90多萬元，真想不到在西藏可坐上這麼豪華和「型仔」的越野車。

「您好！我姓郭，您好！您在拉薩高原反應嚴重嗎？」帥哥司機非常關注我的高原反應，畢竟，這足以致命的啊。「高原反應挺嚴重，但還可以。」「您從拉薩到長江源頭去，來回要走1,500公里，四天三晚，全程都在海拔近5,000公尺荒涼的無人區，旅程漫長而艱苦，您受得了嗎？」司機用心良苦，他是個善心人。

「我到長江源頭去，首先是圓父母要親親長江源頭的夢；其次，我有遍走中國四大河流(從源頭、上游、中游、下游及入海口)的行程項目，黑龍江、黃河、珠江，這三條河流我已走了一趟。長江是我四大河流行程的最後一站，勝利曙光就在前面，只要還有一口氣，我一定要堅持下去！」我破釜沉舟的堅定決心感動了帥哥司機，他打開車後箱，讓我看看他那一人高，醫學用途的氧氣筒，「氧氣筒在車上，我們安全多了。您早點休息，我們明天出發。」拉薩稀薄的空氣中，我以激昂的鬥志，必勝的決心，戰勝了強烈的高原反應。「親愛的爸爸媽媽，您倆的西藏拉薩之夢，布達拉宮之夢已圓了；您倆最後的長江源之夢，也在您倆小女兒的努力下，快要夢想成真啦！」



百家廊

用破一身心

用心者，先有信仰，後需心慧融通。他們不誇大事情的不利面，也懂得事事有「陰晴圓缺」，要進退有度，有原則卻又求變，有主見聽得進去，既堅定自己的信念和目標，忠於職守，又不怕麻煩，不貪圖安逸，常用心去思辨難題，並能巧妙解答。

一次上朝，漢文帝問右丞相周勃：「全國一年有多少案子判決？」周勃謝罪說不知；文帝又問：「一年錢糧收入多少？」周勃又謝罪說不知。文帝於是問左丞相陳平。陳平說：「有專主其事的人。」文帝說：「專主其事的是誰？」陳平回答說：「陛下要知道斷案之事，就問廷尉；要知道錢糧之事，就問治粟內史。」文帝說：「如果各司其職，那麼你所負責的是什麼事？」陳平說：「丞相的職責是對上輔佐天子，調理陰陽，順應四時；對下創造萬物生長的條件；對外要鎮撫四方夷狄和諸侯；對內要使百姓歸附，讓卿大夫們都能安心擔任各自的職務。」

周勃答漢文帝時沒用心思，陳平答則用了十足的心智。恰如為政以心拱守北辰，居其下而眾星應和之，可謂對答如流。回想漢文帝元年，陳平要求辭去右丞相職務，文帝問由，陳平答曰，高帝時周勃功勞不如臣，這回誅滅諸呂，臣的功勞不如周勃，所以情願將右丞相之位讓給周勃。陳審時度勢，從有章有法的作為看即位後的文帝，文帝著實不凡，自己不如退而求其次。陳平正是用破一身心，不利時退，有利時進，才成就了身名俱榮的傳奇人生。

戚繼光，明代抗倭名將、軍事家。少時好讀書，通經史。1555年任參將，開始抗擊倭寇。嘉靖三十五年，倭寇來犯浙江，戚繼光率軍應戰，可剛開戰不久，便有兵士腳底抹油開溜。危急時，戚繼光張弓搭箭，三箭射死了倭寇頭目，才穩住了軍心，得以擊退敵人。

戚繼光看到這種狀況，悄悄地用心了——舊軍如此「無心、無腦」，鬥志渙散日久，若再用之，後必有大禍。誰來當兵，誰來當先，怎樣訂立軍規，怎樣結成對子，怎樣形成敢打敢拚、號令如山的隊伍，必須不怕麻煩，創建「戚家軍」。於是，他在城內城外張貼告示：「本人編練新軍，類似武二郎開店，個高者不要；戚繼光點兵，機靈者也不要。」於是，那些長得土了吧唧、木訥愚鈍、歪瓜裂棗的農民、礦工，紛紛前來應徵入伍。戚繼光看到這些無畏生死的人，臉上露出了笑容。

戚繼光日復一日地用心，用積水成淵的勤懇換取了「戚家軍」的威名。他不斷把心思用在選人練兵、治械陣圖上，可謂多有創見。他治兵嚴明紀律，賞罰必信，以精良戰船和機械保護士兵，創造攻防兼備的戰略戰術。同時，戚繼光常向部下宣講：「你們當兵之日，雖颶風下雨，袖手高坐，也少不得你一日三分銀毫，這些都是官府徵派而來。你們在家哪個不是耕種的百姓？你肯思量在家種田時徵派辦納的苦楚，即當思量今日食銀不易，養你一年，不過望你一二陣殺勝。你若不肯殺賊保障他，養你何用？戚繼光以身作則，以心換心，推己及人，在軍紀和宣講的雙重約束下，逐漸打造了一支鐵軍。

用其心者，每每嘔心瀝血、披肝瀝膽，才會驚人耳目。披覽實際，用心算計機巧精微，投入沉思，則可開雷霆之聲。戚繼光見東南沿海山嶺沼澤、道路崎嶇，兵力不易展開，遂創造了鴛鴦陣的戰術隊形。陣法以12人為一隊，首1人居前為隊長，次2人持藤牌，次2人持狼筓，次4人持長槍，次2人持短兵器如叉、鉞、棍、偃月刀等，末1人為火兵。作戰時，鴛鴦陣短兵器配合，以長槍先發制人，長槍進刺不中，短兵殺上救護。膽勇有氣力者使藤牌，體壯力大者使狼筓，30歲上下精力充沛者使長槍。作戰時，倭寇進至100步內，才許軍



水過留痕

毒舌人渣無處不在

跟傳媒前輩兩爺孫茶敘，小伙子在言談間義憤填膺地說：「人家不敢癩癩已離世，沒有同情心就算啦，為什麼還要毒舌咒罵罵身故的人？在已逝者家人的傷口上灑鹽，這些醜惡的人渣敗類真是無處不在，無恥可恥，無恥可恥！」

小伙子正攻讀傳理系，他強調自己並非憤世嫉俗之人，性格依然是有股不平則鳴的熱血，因為耳聞目見有些人格變異之徒，擅長做着損人不利己的言行，滿身散發着負能量的極端思想：「教授建議我們多去看網絡世界的知識，但，網絡世界裏不少人性最醜陋的陰暗面愈來愈容易顯現出來，身處於現在四周充滿病毒和仇恨氛圍的世界，不是落井下石，就是幸災樂禍的『變態一群』，是何等的可恨！所以只有正三觀一致的人才會走在一起，三觀不同的，永遠不是一路人，而且人的思維偏頗便瘋狂，心腸就自然變得狠毒，只講自己的荒誕立場而不分對錯，正常人往往會覺得跟他們是『話不投機半句多』。」

對有聲音要立法整頓無中生有，或故意扭曲事實的「假新聞」，小伙子表示有話要說：「以前好尊重『鐵腳馬眼神仙肚』的新聞記者前輩們，但近年看到有些新聞報道及記者的發問水平，總會給人覺得一代不如一代；真的好奇怪，社會已進步了很多，人人有書讀，可是人的道德操守卻是每況愈下，連正統的道德也被他們丟掉，若總是讓這些『垃圾人』隨處扔垃圾，就會將一個本來具公信力的行業催毀，我們這些後輩的工作前景堪憂！」

目下有不少有血性的年輕後輩接班人，有話語權及執筆的傳媒人，仍肩負更多社會責任良知，堅守傳媒不偏不倚的專業操守，為後輩們建立一個好榜樣！



鵬情萬里

悼人民科學家袁隆平

村北村南布穀忙，村前村後稻花香。再有20天，海南島臨高縣的早稻，就可以開鐮收割了。很遺憾，這片長勢良好的稻田，再也無法把它豐收收穫的喜悅，和培育稻種的科學家袁隆平院士分享了。上週六，袁老在湖南長沙溘然長逝，一時舉國哀痛。這個91歲了仍舊俯身田間，忙碌着水稻育種的科學家，用他不朽的成就和一顆熾熱淡泊的赤子之心，真正擔起了人民科學家樸實無華的稱號。

上個世紀末，在中國民間流傳着這樣一句話，吃飯靠「兩平」，一靠鄧小平，二靠袁隆平。可見，在解決中國人吃飽肚子這個大問題上，袁隆平貢獻之大。此後，有記者拿這句話去問袁老，袁老謙虛平和地回答說：「我不能和鄧小平相提並論，他是改革開放的歷史功臣，我受不起，以後最好不要這樣講。」

在我的職業生涯裏，也有兩次採訪袁老的經歷。其中有一次是12年前。時年79歲的袁隆平參加一場種業博覽會。此時的他，年近八旬，仍精神抖擻，精力充沛，醉心於水稻育種的工作，絲毫看不到一點疲態。見狀，我忍不住問他，繁重辛勞的工作之餘，是如何保持身心健康的？他樂呵呵地分享了自已的養生之道。

首先心態要樂觀豁達，不要為小事就發愁，亦

不要追逐名利。其次要堅持運動。「我每日都要運動，早上做體操，下午打球，夏天還游泳。」他也趁機告誡我們這些在場的年輕人，生活要有規律，把主要精力放在事業上。「我現在身體還很結實，照常下田去勞動，就是平常生活很有規律，吃飯睡覺都定時定點，從來都不暴飲暴食。」他還分享了一個養生秘訣，就是飲食葷素搭配得當。「我每日三餐，食大米紅薯，吃一點魚肉，一天大概二兩的葷菜，多吃水果。人參、燕窩等補品，我嗜都不嗜的。你看我的體形保持得非常好，不胖也不瘦。」

就像袁老說的那樣，樂觀豁達，不追逐名利；熱愛運動，飲食搭配葷素得當；生活作息規律，把精力放在事業上。這應該就是他一生都能保持體力充沛，全身心投身科研的秘訣吧。彼時的他已是享譽全球的糧食專家，依舊雄心勃勃。他還告訴我，他要一直把水稻研究做下去，當他活到90歲的時候，一定可以實現超級稻畝產1,000公斤。12年過去了，袁老傾注心血的超級稻，畝產已然達到了1,500公斤。海南臨高快要收割的雙季稻，正在衝擊畝產超過3,000公斤的新紀錄。菊花如海，悲聲綿延。連日來，全國各地的民眾，從線上到線下，自發悼念追思袁隆平院士，以致於長沙的菊花都不夠用了。袁老生前學習過

士聽號放火器；再進至60步以內，方許弩手放箭；若敵人再進，方許鴛鴦陣衝殺。鴛鴦陣長短兵器交互運用，成為戚繼光的天才性的軍事創造。

戚繼光以鴛鴦陣為基礎，配上鳥銃手、弓箭手、火箭手，組成大營。出戰時五大營分工協作：前營為正兵，正面出擊；左、右營為兩翼，由兩側配合；中營為中堅；後營是預備隊，或作伏兵，或作支援，相機策應。各營又分四哨，也分正兵、左右翼、伏兵。每哨有四隊，也分左、右、正兵、奇兵，策應配合，有正有奇，靈活變化。戚繼光用心治軍，並十分注重學習總結，謂之：兵之有法，如醫之有方，必須讀習而後得，敏智之人因而推之，師其意，不泥其跡，乃能百戰百勝。推行陣法是體，守其心志方為根本。行光明正大之真，以實心行實事，以正直無私、揚眉吐氣之心，建立「我不怕人，人皆敬我，建功立業」的信仰。堅持積久，久則大，大則通，通則化幽。

詩人馮至說，我們隨着風吹，隨着水流，化成平原上交錯的蹊徑，化成蹊徑上行人的生命。認真做事，可把事情做對；用心做事，則能把事情做好。用心做事者，就是把頑石化成美玉，把思想化成現實，這中間存在一種「氣場」——是非凡的精神狀態，是非凡的道德覺悟，也是非凡的人格淬煉。有時逆水行舟，不進反退，此間尤顯用心把握的重要，深學細悟，高度清正自律，又具敢為人先的膽識和志氣，有凝聚同道者目標同向的影響力。

老子說：「天下難事，必作於易；天下大事，必作於細。」用破一身心，並不是耍心機，拚手段，而是面對問題真心想法，拚盡大力氣去做。用破一身心者，能強烈影響身邊人的人生選擇。在潛移默化中，很多人決定與誰共事、與誰交友、與誰結婚、向誰學習，用心靈感知並不斷尋找與用心人為伍。因為這樣的人，能決定後來者的命運走向。



●袁隆平院士在水稻田間。(網上圖片) 作者供圖