



爽姐私語

林爽兒

撐得住

今個春節，我一反以往的傳統，完全沒有去親友家中拜年，結果是年初一，妹妹都來我家，大家都是坐坐吃吃，聊聊天，拍拍照，就這樣過了豬年的第一天！

以為平平安安繼續過下去，結果恰恰相反，既要服侍老伴，又要應付問題“一籬籬”的女兒，這個年又真是難過，但難過也要過，天天像個癲婆，我也不知道自己究竟有幾大能耐，究竟可以應付到幾時啊？究竟是不是真的命中注定有個剋星？久不久便來搞你，究竟要搞到幾時呢？究竟讓不讓人過日子呢？

新年本來應該開開心心地過，還好有個長輩Ming Sir可以說說，講講畫、說說書法，他的道理、他的理念很與別不同，我倒可以聽聽，學習理解，當然也說到生活，說到命運，他有很積極的態度，起碼他不是坐着長嗟短嘆，不是坐着在怨，道理其實我都懂，但如何變成我的人生哲學？如何令我更有信心去面對不斷的挑戰？這才是最重要的。

長輩八十幾歲了，也是渾身不對勁，膝蓋退

化痛入心，卻堅持走路，愈痛愈行，迫使自己

和疼痛作戰，勤練雙手，他說雙手練得好，可以代雙腳做很多事情。他那堅毅不屈的精神是我的支柱，雖然我還未領略到百分一，但聽他說的便不怕受折磨，磨難來了便擋，化解不了的先放下，總好過坐着等死！



Ming Sir（右）是位很硬淨的前輩！

作者提供



路地觀察

湯禎兆

驅寒治失眠

太太在工作場合看到一個同行，一位女士卻穿着男裝襪，好奇之下一問，原來她是用台日暢銷書《百病起於寒》作者的方法——穿四層襪。她說香港買不到作者進藤義晴所提倡用蠶絲做的襪（四層是先用絲，然後有機棉，兩者是五趾及原色沒漂過的襪，最後是再用一層絲一層棉的圓頭襪），所以自己只買了有機棉襪，買了男裝因為可以寬鬆一點。

她興奮地分享用了此方法後，不單失眠問題沒有了，連夜尿也沒有，那可是她廿多年來的問題，想不到這麼輕鬆就解決了。聽得太太興味盎然，當然她也十分推薦此書，除了穿襪外，還有飲食及浸浴的建議。

記得當年我家工人思鄉加上照顧小孩，失眠多時，愈失眠愈抑鬱，愈抑鬱又愈失眠，帶她去看中醫，說血氣不好，要慢慢改善，服藥第二天可以慢慢睡覺，但不

長，她愈來愈累，結果我們帶她去按摩（因為想快點搞好血氣），按摩師就是教浸浴，睡前每一晚都用熱水浸過足踝，結果真的能入睡了，她也樂於繼續晚晚先浸才睡。

睡覺時腳暖很重要，人要有足夠的血氣才能入睡。太太自小睡得不好，從小就很多夢，很容易醒，她可算失眠“達人”。在芸芸方法中，她說最好就是搞好血氣循環，尤其是腳部和頸膊，就自然能入睡。

方法一、暖敷該部位；方法二、自己按摩或拉筋令此兩處放鬆，也可用膠拔罐輕輕吸十分鐘，不用太“起沙”。

中醫、順勢、精油、天然補充劑、草茶、花藥也有不同的助眠效能，但太太說以上的方法最低成本，配合大自然聲音、輕音樂或助眠頻率的聲音，網上很多，但最好不要用數據來聽，因為睡覺時要沒有Wi-Fi及電話設定在飛行模式才好，何時何地也可以用到。有睡眠煩惱的朋友可以一試。

豬年有餘

有個畫家鼠年畫鼠，牛年畫牛，虎年畫虎，一直畫到豬，把十二生肖都畫過了，他可以對外宣稱他完成生肖畫家的任務。但這位哪個動物年畫哪種動物的畫家，平日卻非專門畫動物，人家問他，他回答：“應景畫畫有什麼不對嗎？”

畫畫是最自由的行業。入畫的主角或題材完全是畫家個人的偏好，喜歡畫什麼都不需要請示上司和對外宣佈。就是不要有上司才來畫畫，至於對外，除了畫家自己還有誰關心畫家？

我們看畫冊，都覺得梵高、畢加索最愛畫自己，梵高一生畫了35至40幅自畫像，畢加索畫了15至20幅，藝術圈把愛自畫像的畫家歸類為“水仙花畫家”。西方水仙花的故事，不是這文章主題，所以這裡簡單說一下“一個男人每天臨水自戀，看到最後，變成水邊的水仙花”。其他詳情就不重複了。其實最迷戀自己美貌的畫家，是丟勒。你沒聽過他的名字？沒關係，但要告訴你，有人說：“丟勒是15世紀的高清數碼相機。”

他最為著名的畫，是一幅從1508年紅到今天的《祈禱的手》，但畫家丟勒並沒有特別愛畫手，他更愛的是自畫像。有人說因為他是美男子的關係。1484年，13歲的稚齡，他已經對自己的美貌充滿自信，畫好自畫像，他寫了一句話：“這是我照着鏡子畫的自己。”特別提這事，因為就是這幅自畫像，讓本來跟着金銀匠父親學習首飾雕刻的他，被父親發現兒子的繪畫才華特高，馬上讓他轉行，送他到城裡去學畫。但他畫自畫像是有更深刻的內涵，在他之前，

畫家描述最多的是神，因為他的自畫像，提醒藝術家關注自己，重視自己，這是人文主義的思想融入創作的開始。

17世紀巴洛克畫風的代表人物魯本斯，他畫許多宗教題材作品。一生畫了2千多幅，畫畫一定讓他很快樂！著名的圖畫有《劫奪留西帕斯的女兒》、《三女神》等，大家一看就曉得他最愛畫有肉的肥胖女人，而且都是裸體呈現。49歲時他的妻子去世，53歲的他娶了16歲的美女海倫娜，《三女神》的兩位人物，靈感來自他前後兩個妻子。他死後，海倫娜要燒掉這幅作品，因為她吃醋了那麼多年，幸好，法國紅衣主教保護下來，這幅名畫才得以保留到今天。魯本斯還是西班牙外交官，他對人自我介紹時說：“我是專職畫家，當外交官是我的愛好。”

愛畫豐腴裸女的還有雷諾阿。1875年他在裸女身上以光彩熠熠處理光影的爛漫彩色被畫評家貶罵“沒透視，沒素描，顏色破碎，……裸女像屍體一樣（通常你畫得跟前人不不一樣的時候，都會收到全體一致的反對票）。”那年我到歐洲旅遊，在巴黎奧塞美術館看見他1876年的《煎餅磨坊的舞會》，是他35歲的成熟作品，大肆揮灑的筆法，以鮮艷的色彩帶出歡樂的氣氛，讓觀賞的人眼睛亮了起來，腳步移不開。雷諾阿在一個記者訪問時說：“如果畫畫不能給我快樂，我畫來幹嘛？”

這兩個西方畫家的年代好像有點太久遠，找一個近代的畫家吧。1983年到1994年，美國有個電視節目叫《歡樂畫室》，主持人叫鮑伯·羅斯，他在節目中教導油畫，後來創立與美術相關用品與教學書，開授繪畫班，是個成功的繪

畫老師和畫家。他在一個節目中說：“不久前我收到一封信，信上問‘一切事物在你的世界中看似都很快樂’。”他的答案是：“這就是為何我要畫畫的原因。因為我可以創造出一個我想要的世界，而且我可以讓這個世界變得與我所想的一樣快樂，如果你要不好的事物，去看新聞吧。”這個快樂的畫家甚懂分享快樂，他把他的所有節目影片免費捐贈給美國公共電視台，他的部分收入以及他公司培訓導師和美術用品生產的利潤，還有他節目中所畫的油畫全數捐贈給全國電視台。

前幾年鄭州邀請我去演講，講完以後，有年輕的美女讀者當場送一本書給我，那是我第一次看見老樹。《在江湖》有他的畫和他的文字，讓我們看到一個有趣的人。他在父親生病的時候，心亂睡不着，就找筆墨出來畫幾張畫，當是解悶消遣。於是畫家老樹就出現了。他畫什麼呢？“閒來糊塗亂抹，萬物皆可入畫。所聞所遇所感，濃淡乾濕幾下，打油胡說八道，最煩裝逼高雅。畫完貼上微博，任人嬉笑怒罵。”持這種閒靜悠逸態度來畫畫，他承認“讓我感受到過去畫畫時沒有過的那種放鬆自如，讓我重新享受到畫畫的快樂，讓我從一種焦慮當中出來了。”畫畫給他的輕鬆愉悅，他在圖畫旁邊的文字表白“有時心情大好，原因也不知道，反正就是高興，見誰對誰傻笑。”就這樣自在自如地一直保持傻笑的心態，快樂地畫着，結果就連在生活中本來感覺沮喪/憤怒/憂愁/煩惱的讀者都跟着傻笑了。

我先是一個作家，在我出版了50本書之後，逐漸轉型為一個畫家。不能否認一開始是由於文化使命，在南洋生活的

我們，電腦剛崛起時，我有了“未來毛筆的方向應該往哪裡去呢”這樣的擔憂，於是選擇毛筆和墨來畫中國畫。後來才發現自己在畫畫中獲得太多的快樂。必須承認我不是為了吃飽，不是為了米飯要下鍋而畫畫，反而是在寫作的焦慮下，提起毛筆去繪畫。

有人問愛因斯坦平時看什麼書？他列了一串書名，超過70%是文藝書。問的人吃驚他怎麼不看物理方面的書？物理學家回問他：“那些書我看來幹嘛？需要時候查完資料就完了呀。閒下來不工作了，當然要看詩歌、小說、看一些書。”

能夠在看詩歌，看小說，看一些畫之外，再畫些畫，我覺得這樣的人生更有趣味，更有境界。尤其是畫自己想畫、自己愛畫的畫。

我有個拿督級朋友見我畫畫，他可能心存好意，說要幫我買幅畫。我也很高興，雖然畫畫不是為了賣畫，但有人願意欣賞了還給錢，這等好事我不會拒絕。可是，他說要一幅9條鯉魚。後來我介紹他一個鯉魚畫得挺好的畫家，他買了9條在躍龍門的金黃鯉魚。我也很高興。之前他問我畫魚嗎？我說有呀。我也畫鯉魚。可是，我更愛畫金魚，我喜歡畫肥肥鈍鈍的金魚。

豬年到了，我照樣畫我的金魚，照樣題我的《年年有餘》。

豬年畫豬這個很自然，但畫家堅持應該有自己的個性，有個朋友跑來說，喂喂喂，那個畫家去年畫了100隻狗，今年畫了120隻豬呢！這是一句陳述句，接下來他又問：你也是畫家，為什麼豬年不畫豬？

我笑說，豬年有餘不好嗎？



百家廊

朵拉