

養生高論 行書力作

——讀曹育民書《嵇康養生論》

周大新

人類在地球上現身之後，對生的渴求和對死的恐懼就常存人們心中了。也因此，養生延壽成為人們不斷琢磨的問題。只是琢磨者雖眾，全面系統去思考的人卻不多，能用文字記載自己系統思考結果的人更少。直到三國時期，在魏譙郡銓縣出生的嵇康，根據自己的養生實踐和研究，用優美的文字寫出了《養生論》，中國養生學史上的第一篇養生專論，才告誕生。

嵇康此人能寫出《養生論》，與他的人生經歷和追求大有關係。嵇康生於公元二二三年前後。其父嵇昭在他年幼時便已去世，他是由母親和兄長撫養長大的。母親和哥哥在撫養他時甚是嬌慣，使其養成了桀驁不馴不願受束的自由性格。他沒有通過拜師或進入學堂來接受系統和正統的教育，而是通過自學來弄懂歷史、音樂和老莊學說的。這為他後來的多才多藝打下了基礎。嵇康成年後，因容貌英俊，迎娶了曹魏宗室女長樂亭主為妻，官拜郎中，後又遷至中散大夫。這些官職雖都是清靜閒散的職務，但為他在仕途上的進一步升遷打下了根基，加上他在文學、書法、繪畫和音樂上的造詣，他如果想在官場上發展，那應該是很有前途的。可他的人生追求卻不在此，他不僅平時不願修飾儀表培植聲譽，為謀求仕進作準備，而且在校尉鍾會準備了盛大的排場去拜訪他時，故意冷待對方；在好友山濤舉薦他替代自己的職務時，還寫下了《與山巨源絕交書》，明確列出自己有「七不堪」、「二不可」，公開聲明自己不願為官。他嚮往的是出世的兩耳不聞

官場事的生活。他主張順應自然法則，保全人的天性，堅持思想和人格的自由，不把追逐名利作為人生目標，希望通過清心寡欲修身養性的方式，獲得長壽，以進行自己的藝術創造。

為此，他先是隱居於河內郡山陽縣，與阮籍、山濤、劉伶、向秀、阮咸、王戎等人交遊，潛心於詩和散文的寫作，寫出了一批表達通脫放達思想的作品；還根據自己的興趣，與諸友切磋書法、繪畫和音樂理論，創作了不少書法、繪畫和音樂作品，被稱為「竹林七賢」的領銜之人。在隱居期間，他對道家追求長生的主張特別欣賞，與多名道人接觸，還親自進山採藥服食。後來，他又拒絕大將軍司馬昭的聘用，與呂安、向秀一起，以鍛鐵為生。一直到捲入呂安家的官司，在四十歲上被下獄處死，也未改了自己的人生志向。正是因為他有這樣的人生追求和養生實踐，他才可能寫出這



▲宋高宗趙構書《養生論》(局部)。資料圖片

篇傳之後世的《養生論》。

在這篇長達一千二百三十二字的《養生論》中，嵇康全面闡述了他對養生問題的看法。文中的很多觀點，用今天的眼光看去仍然正確而適用。比如他認為人的壽命不由天定，只要注意養生即可延壽。三國時，對於人的壽限問題主要有兩種看法：一謂「神仙可以學得，不死可以力致者」，就是認為修道可以成仙，成仙就能長生不老；一謂「上壽百二十，古今所同，過此以往，莫非妖妄者」，就是認為人至多活一百二十歲，生死在天，人不可能再增加自己的壽限。嵇康對這兩種思想都不認同，他指出，人變神仙不可能，但人若注意養生，導養在理，則可以延長自己的壽命，超過一百二十歲是有可能的。比如，他在文中提出：「精神之於形骸，猶國之有君也」，「形恃神以立，神須形以存」，強調精神對人體具有強大的作用，養生要使「形神相親，表裏俱濟」，做到形神兼養，重在養神。他這種看法與今天的中醫理論相符合，中國傳統醫學也認為，人以神為本，神滅則形滅。

重溫嵇康寫於一千八百多年前的《養生論》，對於處於老齡社會的人們，自會有益。眼下，我們國家六十歲及以上的老人已近三億，養生延壽成為整個社會都關注的問題。在這種背景下，曹育民將軍用行書書寫《養生論》，讓我們在欣賞書法藝術的同時，再讀嵇康關於養生的高論，用心特別值得稱讚。

曹育民將軍是我的軍校同學，也是我的河南老鄉。他受中原傳統文化薰陶，尤其是受父

親的影響，自幼就對書法藝術產生興趣，很早就開始習書。尤其是在退休之後，幾乎把全部精力都用在了書法技藝的精進上。他認真研讀前輩書家作品，刻苦臨帖，反覆練習體會，汲取眾長努力創作，終於在篆、隸、楷、行、草諸書體的書寫上，形成自己渾厚大氣、雄強奇崛的風格，取得了豐碩的創作成果。二〇二三年，榮寶齋出版了他的書法作品集。接下來，還舉辦了名為「歸耕硯田」的個人書展，展出了二百餘件作品，篆隸楷行草諸體皆備，贏得了書法界的廣泛好評。之後，又進行了「靜觀天下，曹育民書法巡展」，在全國範圍內向書法愛好者展示其書藝創作成就。在這部用行書體寫成的《養生論》冊頁中，其筆法變化豐富多樣，行筆過程流暢自如，收筆乾淨利落。字體形態既挺拔又穩重，營造出了和諧的節奏感和韻律感。全篇點畫拙樸渾重，滿含着對前輩文人作品的尊重和欣賞，表達了對生命延續的嚮往和欣喜之情。讀這本冊頁，我們既能看到曹育民將軍在行書書藝上的追求和造詣，也能感受到他承續優秀歷史文化的願望和信心。

作者簡介：周大新，出版《湖光山色》《走出盆地》《第二十幕》《安魂》等多篇小說，曾獲馮牧文學獎、全國優秀短篇小說獎等獎項，其中《湖光山色》於二〇〇八年獲得第七屆茅盾文學獎。

菲林記錄光影人情 照片「慢工出細貨」

►「美姿華攝影室」保持舊式影樓的裝潢風格。



►陳崑泉運營影樓60載。



舊式影樓見證時代變遷

60載堅守

當手機拍照愈來愈高清、快捷，是否還會有人關心一間舊式影樓的存續？香港仔大道上有一家開業60年的影樓——「美姿華攝影室」，憑藉老闆陳崑泉（陳伯）數十年如一日的堅守，歷經攝影技術從菲林走向手機拍照的時代變遷。去年底開始，影樓不再接受拍照預約。在陳伯女兒看來，但比之手機拍攝的照片，舊式影樓拍攝的照片更有「質感」，也更能勾起大家的懷舊之情。



▲楊千嬅（中）曾到「美姿華攝影室」拍攝。

暫保持現狀 供打卡留念

「美姿華攝影室」不再營業，對於街坊而言，是一件很難割捨的事。日前，翻看其Facebook主頁，不少顧客都在主頁留言，發表不捨之言，「當年住在香港仔的街坊，沒有人不識『美姿華』。差不多每個住在田灣的家庭，都去拍過全家福。」更有移居他地的香港仔居民，感慨寫道：「雖已經離開香港41年，卻還能看見小時候拍過照的相館，真的很不可思議，時光在這一刻倒流……」



▲「美姿華攝影室」雖不再營業，但依然保留招牌。大公報記者劉毅攝

今時今日的「美姿華攝影室」如同一個抽走了菲林的空殼照相機，因為是陳伯家的個人物業，現在依然是由家人繼續保留店址和招牌。如若有想要去店舖「打卡」之人，依然可以前去，在門口與店舖合影，留為紀念。

至於影樓不再經營之後，未來何去何從？陳伯女兒表示，先保持現有的狀態。現時，店內珍藏有不少過去的老照片，家人也考慮過將父親拍攝的老照片數碼化，甚至也有顧客建議何不舉行一個展覽？對於是否辦展，她未置可否，只說道：「以前的老顧客告知我們，如若之後舉辦一個展覽，一定要告知他們前來參觀。」



▲「美姿華攝影室」影樓內部，可見懸掛的人像照片。



▲陳崑泉女兒展示父親拍攝的「美姿華攝影室」黑白老照片。

受訪者供圖



▲方大同、薛凱琪歌曲《四人遊》MV在「美姿華攝影室」取景。

自小熱愛攝影自學沖曬

細說從前，陳伯女兒表示，父親自讀書時就熱愛攝影，自學調配藥水、沖曬等。因緣際會之下開設了自己的影樓，多年間堅持菲林拍攝，相機以手動操作，尤擅與客人溝通，每次都會多拍很多張，方便顧客挑選觀相。不僅如此，他還能根據時代的變遷，及時調整經營手法。一如既往的熱忱，敏銳的行業觸覺，是「美姿華攝影室」得以長存的關鍵。

「美姿華攝影室」於1964年開業，幾經搬遷，如今的店址在香港仔大道的一座唐樓之內。因陳崑泉年邁，影樓不再開門做生意，但因為是自家店舖，還保留着招牌，影樓內還存放着一些物件，當中不少都是過往的老照片，「父親拍攝的每張照片，他都會留一個紀錄，這些都需要地方存放。」陳伯女兒說。

唐樓之內，日光照射並不多。在白熾燈的照射下，拾級而上，依然可見「美姿華攝影室」的招牌，斑駁的牆上掛了多幅菲林機拍攝的人像照片，內容涵蓋全家福、夫妻照、嬰兒照等，配上上了年頭的老電線、張貼的廣告標語等，瞬時將訪客的記憶拉到過去那個影樓盛行的年代。

因應時代轉變經營理念

影樓開辦之時，正逢上世紀六七十年代行業的黃金期，「美姿華攝影室」也成為不少顧客重要人生時刻的見證者。彼時，上影樓拍照是一件很正式的事，譬如家庭成員拍攝全家福，學生拍攝證件照，結婚照，過年過節……可以說，在影樓拍照是人們一個必不可少的日常。

不少住在香港仔的街坊，都去過影樓拍照，特別是當時的學生，時常會去影樓拍攝學生證件照。開學前最是繁忙，陳伯

可以一日用掉10卷菲林。門庭若市之時，顧客從影樓的樓梯一直排到街上。

上世紀90年代左右，自動快相普及和連鎖沖曬店出現，對舊式影樓是一個不小的衝擊，不少店舖都無法支撐，只能無奈退場。陳伯的影樓也在上世紀90年代起生意銳減，「一小時沖印技術的出現大幅度縮短顧客等候時間，上影樓拍照逐漸被人們遺忘。影樓生意不同往昔，父親遣散了夥計，開始獨自經營影樓。不過，父親沒有想過放棄，而是繼續堅持用菲林機拍照。」陳伯女兒憶述。

根據陳伯女兒的講述，陳伯很重視顧客的「揀相」。故而，他因應時代變化，調整的經營理念是「慢工出細貨」，雖然攝影花費時間長，但他每次都拍幾十張，給顧客多一些選擇。顧客挑選的時候，看到哪一張更好看，便會加影，如此一來，收入自會增加。

方大同薛凱琪歌曲MV取景地

千禧年後至今，本地部分報章也陸續報道了陳伯和他的舊式影樓，令影樓多了不少懷舊客。「當人們找尋過往的記憶時，腦海中總會出現那一張張菲林老照片，懷舊之情油然而生，就會想到去舊式影樓拍張照。」訪問當日，陳伯女兒還告訴記者，已故歌手方大同與薛凱琪合作的歌曲《四人遊》MV就是在「美姿華攝影室」拍攝而成。

如今，人人懂得用手機拍照，但舊式影樓的不可替代性在於照片的「質感」，以及慰藉人們懷舊之心。「美姿華攝影室」直到去年還在接受預約拍照，無奈陳伯年紀大了，如今無人繼承。陳伯女兒慨嘆道：「影樓凝聚父親心血，但為人子女，我們也有自己的人生規劃，而繼承父親的影樓的確不在此列。我們也知道，影樓早晚有一天會有一個終點。」

「美姿華攝影室」終會成為歲月的一部分，但陳伯拍攝的照片，在如今一秒鐘就能拍一張照片的時代，是那麼的「物以稀為貴」。

大公報記者
劉毅

▲楊千嬅（中）曾到「美姿華攝影室」拍攝。



▲楊千嬅（中）曾到「美姿華攝影室」拍攝。



▲方大同、薛凱琪歌曲《四人遊》MV在「美姿華攝影室」取景。

責任編輯：謝敏嫻 邵靜怡 美術編輯：劉國光