

# 源天擇 喜樂入畫 禪在人間道



▲源天擇筆下的人物憨態可掬。受訪者供圖



▲源天擇筆下的人物憨態可掬。受訪者供圖

日常工作之一是統籌策劃香港書展的展覽和講座。源天擇（源永文，字天擇），從事文化推廣工作近二十年。私底下的他，原來畫得一手好畫。甫收到他圖文並茂的新書《生活禪 人間道》，直覺得他筆下的小和尚憨態可掬，漫天神佛都被描繪得圓融親切，更有一股子幽默氣息。和他聊起創作背後的故事，他語態平和——生活處處皆有禪，正是煙火深處見真章。 ●文：香港文匯報記者 尉瑋

源天擇出生於上世紀七十年代，童年時的娛樂不多，最主要的消閒活動大概就是看公仔書和卡通片，看得最多的有《老夫子》、《兒童樂園》、《良友之聲》，「還有羅冠樵的漫畫。」和其他小孩子一樣，看到喜歡的公仔，他就印下來，仔細模仿。轉折點是升小三的暑假，媽媽給他報了兒童畫班，「就是畫叮嚀啊什麼的，各種卡通公仔。結果老師說，這些畫畫得再好也不過是別人的作品。」源天擇說，當時自己雖然年紀小，卻對這句話上了心，一直記到今天。也正是從那時起，他懵懵懂懂地開始明白，在繪畫時要懂得「轉一轉」，畫出自己的東西。



●源天擇 攝影：尉瑋

## 可愛畫風呈現佛道人物

就這樣一路摸索，源天擇逐漸不再模仿別人，開始畫自己喜歡的題材。他喜歡把佛道人物入畫，筆下的各種菩薩與小和尚常以可愛形象示人，少了清冷端莊的距離感，多了幾分拙樸與嬌憨，喜樂又自然。他說自己畫畫時不想太多，而是從自己的感受出發，問自己，這幅畫擺在那裏，是否讓人覺得祥和。「畫畫對我來說，就是一種修行。心境煩躁時就畫不了。有人畫畫是抒發情緒，我不是，我喜歡那個非常投入的過程，心中很寧靜。」2020年，疫情緊張，不能出街不方便和朋友聚會，他便待在家中畫公仔，「社會上很多事情我都不想理，就畫畫。一個鐘兩個鐘，可以什麼都不想，全情投入，我很享受這種心境。」

至於出書，也是機緣所致。理頭

作畫的日子，源天擇積累了不少作品，朋友建議不如集結成書。「但我想，若只是畫冊，我的畫作深度仍不夠，不如再配上一些文章。」於是便有了現在這本《生活禪 人間道》，不僅結合自己的日常生活經歷，去談對佛學的體會，也用短小的文章講述佛道人物背後的故事和民間典故。再配上獨具特色的手繪畫作，認真詳實中又有種輕巧的趣味，正合了他的那句話，「生活體驗正是禪那，舉手投足無非修行」。禪在生活中，無須大道理。

## 講佛道故事 說生活禪意

接觸佛學，對源天擇來說，也是機緣。他生於七十年代，成長於八十年代，那時的香港，社會氛圍多元，文化藝術百花齊放。「中國文化、西歐文化、日本文化，很多混雜在一起。當你吸收的時候不會去刻意分類的嘛，慢慢接觸，逐漸入了腦。到今天回看，覺得真的很好彩，經歷那個年代的我們明白這些文化的來龍去脈。」九十年代初，

佛學在香港興盛，很多講經的講座，感興趣的人很容易可以接觸到。源天擇對佛學感到親切好奇，中一中二時便正式皈依，每逢周六去上佛學班，一點不覺得悶。「小時候主要是跟着媽媽去拜神，就這樣認識宗教，慢慢有種敬畏的心。我們那個年代，對神佛是覺得神秘又親切的。」他提到，現在很多電視、漫畫等流行文化也會以宗教人物或故事做題材，但為了迎合現在的世代，「不能再講那些陳皮老舊的故事，於是就改編。」但這改編往往偏離了傳統和源流。「我接觸的時候神靈還不會是機器人嘛，」他笑言，「而是仍然從民間故事來演化，傳統性比較強。」

用貼近生活的方式重新去講述佛道源頭的故事，這大概也是源天擇書中文章的出發點之一。「很多事情很有趣，比如菩薩的名字，大家都接觸的。比如『觀世音菩薩』，大家都知道，但沒有人深究什麼叫『觀世音』，觀是觀察，世音是世間的音聲。用眼睛去觀察音聲，好像不是很make sense哦，但是菩薩是六根互用的嘛，超脫了那個境界，可以用眼去觀察聲音。所以希望可以在文章中去帶出這些點。」

源天擇說，現在很多人將佛、道都混淆，也不明白背後的故事。在《生活禪 人間道》中，他乾脆從這些一個個菩薩、神佛的名字開始講故事，也希望告訴讀者，修行是修心，在於行睡坐臥間的每一覺察中，而不在于唸多少經或是講多少大道理。每個人都可以在生活中學禪悟禪，護持正道。

## 融合嶺南畫派 摸索自我風格

源天擇從小對中國藝術有濃厚興趣，也曾修學嶺南畫派，師承周恒先生。「去歐洲旅行時看了很多畫展，也很吸引，會覺得，哇，這個怎麼畫的，這麼入魂！但相對來說，我還是更喜歡中國畫的意境和畫意。」他說，「我尤其喜歡水墨的變化，畫水墨是要和筆、紙和水都要有交流。畫得久了，你會知道不同的紙配上不同的筆和墨會怎麼變化。落筆時你不會是百分之百可以控制的，這種變化我很喜歡。」

嶺南畫派中，他最鍾情趙少昂，但並不執著要去模仿某某的風格或者要畫得像誰，而是總想著如何把水墨的元素放到自己的作品中。如《生活禪 人間道》中的插圖，有卡通的元素，卻又有一些水墨的線條，可以見到傳統的影子。「所以你看我的畫不是有很重的國畫的味道的，而是有些線條會用到，但又不是很強硬地把這個擺進去，好像很違和。其實還未成功，還在摸索中，而所有這些都建基在小時候老師說的那個概念，就是怎麼去內化，變成自己的東西。」

## 午夜天鵝

作者：內田英治  
出版：采實文化



離開故鄉、從廣島來到東京的風沙，靠着在俱樂部表演維生，支撐着她生存下去的，是「成為女人」的夢想。就讀國中一、二、三年級時，她時不時受到酒後母親的暴力對待，在她荒蕪的內心角落點亮殘存希望的，是「芭蕾」。風沙與一果，兩個澈底的陌路人。唯一的共通點，是她們的心都受到無盡的孤單圍繞。本書為《午夜天鵝》電影導演、編劇內田英治親自撰寫的原著小說，初看是在多元性別議題之下，重新詮釋母親與家庭的定義，但他真正書寫的焦點其實是兩個受傷的靈魂，以及現代人因渴望認同而支離破碎的心。這個關於脆弱與痛苦的故事，字字述說現代社會中哀愁又美麗的真摯，更述說人們是如何「成為一個自己想成為的人」。

## 聲入 Spotify

作者：斯凡·卡爾森、約翰納斯·萊瓊霍夫德  
出版：寶鼎



全球最大音樂串流平台 Spotify 的首本傳記。在 Spotify 出現之前，沒人想得到既可以用免費提供合法音樂，又能從中獲利的方法。短短十年間，這家瑞典小新創不僅大幅解決盜版問題，更改寫了傳統音樂產業的唱片銷售商業模式，這其中究竟有何秘密？瑞典科技線記者斯凡·卡爾森與約翰納斯·萊瓊霍夫德除了蒐集整理 Spotify 內部文件、年度報告與各界報導，更訪談 70 多位相關人士，涵蓋 Spotify 重要職員與董事、科技業創投、在音樂產業中擁有決定權的人，甚至包含競爭對手。從構思到創辦公司，一路成長至服務擴及 79 個國家、用戶數突破 3 億，作者詳細描述 Spotify 如何和唱片大廠斡旋談妥授權；調解大牌歌手與創作者的抗議聲浪；在內有高層對公司發展抱有歧見、外有其他音樂串流平台夾殺中生存，更收錄首度公開的獨家內幕「Spotify TV」專案詳情，完整描繪了 Spotify 的生命史。

## 換身双子

作者：伊坂幸太郎  
出版：春天出版



伊坂幸太郎入圍第十六屆本屋大賞作品。在咖啡店裏，一名男子正和電視台的工作人員講述自己和雙胞胎弟弟的故事。從小就生活在惡意和暴力中的雙胞胎「優我」和「風我」，在某年生日時發現，他們竟然能夠在特定情況下交換位置！電視台方面也因為拍到拍攝兩兄弟瞬間交換位置的影片，而派人前來採訪。「瞬間交換位置」乍聽之下像是了不起的超能力，然而，「優我」和「風我」並未能以此擺脫可怕的父親。「優我」向採訪者淡淡訴說着兄弟兩人的能力和日常，也談到他們曾經遇見過一名少女，並將一隻熊娃娃送給她，但不久後少女意外身亡這樣的悲傷故事。隨着「優我」愈來愈深入的講述，原本沒有太大意義的生活流水帳漸漸形成充滿懸念的拼圖，關於兩兄弟奇妙能力的拼圖，終於就要湊齊最後一塊……

# 揮灑自如 得來非易

——從《揮灑自如——中樂指揮培訓與實踐》談起

## 書評

●文：周凡夫

月來翻閱「天地」出版，近三百頁的《揮灑自如——中樂指揮培訓與實踐》，掩卷再三，深深感受得到，「揮灑自如」，確是「得來不易」。如負責主編的周光葵老弟於「編後記」中所寫，編輯本書的十個月過程，「是一個近乎超現實的經驗」，這非僅因為 2020 年新冠病毒帶來對現實社會的衝擊，更在於這部關於中樂指揮的全方位專著，「培訓篇」的內容涉及香港中樂團與香港演藝學院合辦的歷屆中樂指揮大師班及相關的講座交流活動超過十年，而「實踐篇」的內容則包羅了自 2011 年開始舉辦的首屆國際中樂指揮大賽以來，到 2020 年的第四屆及相關的配套活動，涉及材料之多，不難想見，能夠成書，那就更是得來不易之事。

中樂指揮大師班與國際中樂指揮大賽是相輔相成的活動，都是香港中樂團開始時「摸着石頭過河」的活動。同時，自首屆指揮大賽開始，便特別設立觀察員制度，為比賽作出評估報告，筆者與喬老爺（中國藝術研究院音樂研究所前所長喬建中的暱稱），是能有機緣自第一屆開始，便參與了歷屆包括不

對外開放的初賽、複賽、準決賽和公開的決賽各項活動，來自兩岸三地的兩位觀察員。筆者亦為中樂指揮大師班擔任過專題講座講者，加上歷屆都因媒體報道所需，體會就更為深刻。

過去十一屆中樂指揮大師班的三百多位正式學員和旁聽學員，除了來自港台，來自內地的更多近二十個城市，遠至貴州、西安、新疆、齊齊哈爾；海外的近如新加坡、馬來西亞，亦有遠至多倫多、柏林、聖彼得堡。至於四屆國際中樂指揮大賽超過二百位參賽者，除了來自兩岸三地、新加坡、馬來西亞，還有韓國、日本、越南、美國、加拿大、英國、法國、奧地利、意大利、波蘭、俄羅斯、烏克蘭等國家和地區，更是遍及世界各地，第二屆的波蘭參賽者 Sebastian Perkowski 更贏得特別獎。可以說，這兩項緊扣在一起的中樂指揮活動，發展到今日，影響力不僅已遍及大中華地區，甚至已擴散到歐美世界各地，更是得來不易之事。

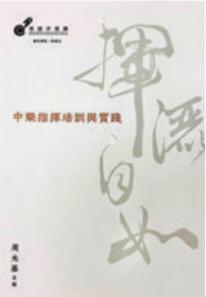
中國大型民族樂團的發展，如自 1920 年上海鄭觀文先生等人成立大同樂會，其後更組成首支民族樂器

樂隊的雛形算起，至今百年，趨向成熟，擺脫西方交響樂團的框架，在全球華人地區，百花齊放（北美、歐洲都有業餘中國樂團組織）。此一局面的出現，是過往無數輩路藍縷的前輩、先行者，長久以來努力累積而成的成果，那更是得來不易的成果。月前國際演藝評論家協會（香港分會）與香港話劇團聯合主辦過一場研討會「有一種未來叫紀錄——表演藝術紀錄與發表國際交流會」，探討表演藝術紀錄的重要和方法。過往有關中國大型民族樂團發展的歷史記錄可能已散佚不少，現在這冊《揮灑自如——中樂指揮培訓與實踐》專著的出版，能將具有開創性、策略性、活動地區除香港外，還遍及台北、西安、上海的中樂指揮大賽作有系統地、全方位地編纂出版，正好是「表演藝術紀錄」的完美示範成果。

為此，這本專著背後，亦正如主編周光葵於「編後記」所言：「任務得以完成，非靠『職業特工隊』不可」，這隊「職業特工隊」正是

《揮灑自如——中樂指揮培訓與實踐》

作者：香港中樂團  
主編：周光葵  
出版：天地圖書



負責協助整理有關活動紀錄，包括文字、錄像的後援團隊。但可以肯定的是，此一得來不易的成果，將會成為大型民族樂團發展再上層樓的重要台階，由此亦可見得「表演藝術紀錄」雖然可能需要投入額外資源，但由此產生得來不易的成果，卻往往能帶來重大的影響。

不無遺憾的是，這本專著誕生於新冠肺炎疫情之下，但亦因為疫情影響，第四屆國際中樂指揮大賽於 2019 年 12 月於上海舉行初賽後，原訂於 2020 年 6 月至 7 月間在香港舉行的複賽、準決賽及決賽只得延期舉行。但願此一未完的「尾巴」日後有機會再版時補入專著中，寫下一個更完美的記錄句號。

## 閱讀有你

本版現邀請讀者用不多於 400 字的篇幅，與我們一起分享自己與書的小故事。可以是介紹最近心水的好書，回憶印象最深的一次閱讀體驗，又或是關於書店與城市的獨家記憶。題材隨意，風格不限，一經採用，小稿將獲刊登之餘，更有神秘禮物送上！有興趣的讀者即日起請將小稿與聯絡方式電郵至 bookwvp@gmail.com，主題請註明「閱讀有你」。

## 一本影響我一生的書

昨天一位教英文的同事來問我借書：「你明天的閱讀堂有沒有特別安排？我想問你借來教書。」我第一次婉拒了同事的要求，因為我也打算用閱讀堂來教書。

近年，學校每個循環周增設了一節閱讀堂，單循環周中文，雙循環周英文。今年我只在閱讀堂帶過同學去過一次圖書館，看五十本好書，其餘時間都是用來教書，失了閱讀堂的原意。我想，最好同學在學校圖書館裏找到一本自己喜歡的書，從此人生便不一樣。

正如日本電影《命運之瞳》，男主角有特異功能，他看到一個人變透明了，便知道那個人不久於人世。有一次他見女主角的手變透明了，便約會她，令她避過一場災難。認識了女主角，令他的一生有了光彩。

中一時我在學校圖書館裏發現了司馬長風的《中國新文學史上卷》，從此愛上了新文學——現代文學。中四學校沒有開文學，中六終於有中國語言文學。港大中文系二年級時，我選修了黎活仁老師的現代和當代文學，他給我兩個 A。現在教中國文學，就是因為那本書。 ●文：甲西