並無功德

曲飛

如是我見

近期全球熱玩的，莫過於是「冰桶挑戰」，只要你是有社交網站帳戶，就不會對這種所謂慈善活動陌生。它的散播速度，比起伊波拉病毒還要快，同時間，各種千奇百怪的淋水方式更可謂應有盡有，五花八門。在香港，有人在窄小的浴室，有人在沙灘，也有人在露天停車場、草地、甚或至在大廈天台淋；有人會用洗米水加冰，也有人用抽濕機的水加冰來完成指定動作，以示環保。參加者幾乎涉及社會上所有階層，被點名參與人士，普遍是抱持着爲善不甘後人的心態去配合行動，但是在下對這種行善方法並不習慣。

冰桶挑戰這項活動發源於波士頓學院的著名棒球運動員皮特・弗雷茨（Pete Frates）的朋友和親戚，現今他正與ALS疾病抗爭。現役爲波士頓凱爾特人效力的核心控衛拉簡・隆多成爲了呼應該項運動的第一個NBA球員。隨後衆多籃球、足球及娛樂圈明星都加入這項活動中來。

冰桶挑戰賽全稱爲「ALS冰桶挑戰賽」（ALS Ice Bucket Challenge），要求參與者在網絡上發布自己被冰水澆遍全身的視頻內容，然後該參與者便可以要求其他人來參與這一活動。活動規定，被邀請者要麼在二十四小時內接受挑戰，要麼就選擇爲對抗「肌肉萎縮性側索硬化症」捐出一百美元。該活動旨在讓更多人知道被稱爲「漸凍人」的罕見疾病，同時也達到籌募經費幫助患者治療的目的。「漸凍人」又稱運動神經元疾病，屬遺傳基因疾病，本港每年新症少於十宗，外國人發病率比華人高，著名科學家霍金亦患有此病。

據美國《洛杉磯時報》報道，從七月二十九日到八月二十日，漸凍人協會（ALS Association）已經募到三千一百五十萬美元的捐款，比去年同期增加十六倍。其中二十日一天，他們就收到八百六十萬美元的捐款。這種連鎖性慈善行動，被加拿大《環球郵報》認爲是「懶人行動」、只是在社交媒體請願和製造噱頭，讓人們覺得參與到了一項事業之中，感覺很好，其實什麼也沒有做。而根據新華社消息，民政部新聞辦官方微博「民政微語」也發出針對近日引起社會廣泛關注的「冰桶挑戰」活動。民政部稱，隨着目前社會關注度的提高，建議活動的組織者更加注重活動的實效，避免娛樂化、商業化的傾向。

筆者素來的行善原則是「爲善不欲人知」，這種精神可能和童年時就讀佛教小學有關，還記得上佛學課時，老師講述一個有關功德的故事。梁武帝蕭衍，是南北朝梁朝的開國皇帝，也是南朝在位時間最長（四十八年），享年最高（八十六歲）的皇帝。他從小聰慧過人，文武兼備、博學多才、長於文學、精通音律、並善書法。在位期間，他按照佛教經典理念治國，採取了許多關注民生、爲民謀福的政策和措施，使全國政治穩定，經濟發展，呈現一片團結，祥和局面，這片祥雲甚至飄到了海外。正如宋代圓悟克勤在《碧岩錄》第一卷中說的：「達摩遙觀此土有大乘根器、遂泛海而來」意思是說，達摩在印度了解到大乘佛教在東土傳播的盛況，甚爲高興，於是渡海東來了。

菩提達摩是在梁普通七年九月二十一日渡海來到梁朝廣州。當時的廣州刺史蕭昂也是個佛教徒，對達摩到來熱烈歡迎，並及時奏報梁武帝，梁武帝聽說達摩是印度佛國來的高僧，極爲高興，立即下令要蕭昂派人護送達摩來南京。普通八年十月一日達摩抵達南京，稍事休息後，梁武帝親切接見了他，對古印度佛教和禪學共同進行了探討，許多佛教典籍對此都有記載，現將《五燈會元》中一段話，摘錄如下：

帝問曰：「朕即位以來，造寺寫經，度僧不可勝紀，有何功德？」祖曰：「並無功德」。帝曰：「何以無功德？」祖曰：「此但人天小果有漏之因，如影隨形，雖有非實。」帝曰：「如何是眞功德？」祖曰：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」帝又問：「如何是聖諦第一義？」祖曰：「廓然無聖」。帝曰：「對朕者誰？」祖曰：「不識」。帝不領悟。祖知機不契，是月十九日，潛回江北。

簡單來說，「並無功德」這句話對一般佛教徒而言，可能要求過高，難以接受。但是菩提達摩是爲了提醒梁武帝，齋僧、布施、起塔、建廟，當然是功德，不過，同時不要執著功德，這才是最大的功德。他希望能提升梁武帝的境界，不要爲了做功德，才做弘法利生的事業；也不要做了弘法利生的事之後，認爲那是功德，這樣才能超越自我，才能得到解脫。

所以，如果你是關心弱勢社群，心存大愛，根本無須要高調參與任何形而上的慈善活動，只要按個人生活條件，每月以百分比計算定期捐助有需要的人士，世界自然就會有所改變。

「丹尼爾計劃」

馮進

域外漫筆

《丹尼爾計劃》（The Daniel Plan）這個書名的典故出自《聖經》的啓示錄。原來的故事是猶太智者丹尼爾挑戰巴比倫國王，要求建立兩種不同飲食方式的對照組。有人享用國王提供的酒肉大餐，他和朋友們則食用簡單、樸素的飯食。十天後，飲食清淡者看來更健康紅潤，精神煥發。僅從書名就可想見這個風靡全美、號稱「四十天內讓你過上更健康生活」的計劃背後的神學根基。作者之一沃倫（Rick Warren）是美國南加州一個巨大的基督教會的牧師，他和兩位「明星醫生」阿芒（Daniel Amen）和海曼（Mark Hyman）合作，寫成此書，中心論點是減肥不是個體行爲，必須牽涉以下幾個重要因素：食物（food），健康（fitness），專注（focus），信仰（faith）和朋友（friends）。

二〇一〇年十一月某日，沃倫爲八百人舉行了受洗儀式。在一天之內共「搬運」十四萬五千英鎊的肉體進水後，他靈光一閃，在二〇一一年新年時向教會信徒宣布要開始減肥，鼓勵大家參與，結果有一萬二千人加入。按照這個計劃，他本人一年之內減肥六十五磅，參加者那年一共減重二十五萬磅。

這個計劃的飲食部分並不新奇。近年來美國科學家、美食作者和普通民衆達成的共識是：健康食品就是新鮮、天然、未加工的植物。本書同樣提倡多吃水果、蔬菜，少吃肉類，還要補充三文魚之類的野生冷水魚。具體來說，實施者每周可以吃八個富含歐米加三號（Omega-3）的雞蛋，小扁豆，鶴嘴豆，西蘭花，菠菜，羽衣甘藍，漿果，櫻桃，桃子，梨子，蘋果，梨。也可以吃不含化學物質的有機雞肉以及用牧草有機餵養生產的牛肉或羊肉，但每次最多四至六盎司，每周最多兩次。避免任何加工食品、反式脂肪、高果糖玉米糖漿、「假牛油」等替代脂肪、糖精、味精這些容易導致「上癮」的東西，吃完一份不要再加餐。

像其他減肥計劃一樣，作者也提倡運動，特別是強度間隔訓練（interval training）。即，一分鐘高強度運動後再來幾分鐘低強度運動，譬如四五分鐘快走之後加上一分鐘慢跑或衝刺，按照這個規律每次進行三十到四十五分鐘的運動。當然，要計劃成功，需要專心致志，持之以恆。

丹尼爾計劃的前三條如果聽來像老生常談，沃倫牧師認爲這個計劃的「秘密武器」是後兩條：信仰和朋友。譬如，在他的教會實行這個計劃時，幾人組成的《聖經》學習班變成了查經和運動相結合小組，成果斐然。其實，研究者早就發現，無論實行何種減肥食譜，如果幾個人一起做，相互鼓勵和督促，成功的機率會大大增加。依靠群體力量並靈肉結合地進行減肥，效果肯定勝過只管節食、孤軍作戰。

不過，這個「炒冷飯」計劃之所以在美國大有市場，我想，一是因爲美國很大程度上仍然是基督教國家，共同的信仰增加了凝聚力，讓教徒在獲得同伴支持的同時，也在潛意識中感受到「神靈庇佑」的安全感和優越感，驅除減肥無效、體重反彈的負罪和內疚。二來，此書熱賣也從另一個側面證明了美國近年來不斷宣傳的「肥胖傳染病」（the obesity epidemic）的情勢何等嚴峻。幾十年來各種減肥食譜、秘方潮生潮落，沒有對國民健康產生神奇效果，反倒是由此帶來的負面影響不斷被曝光。看來，如今美國人減肥不但要依靠網絡等最新科技手段，更要借助玄之又玄的形而上力量了。

鏟字

肖飛

醉書亭

隨着一些地方的大小老虎紛紛落馬，派生出一個有趣的行當，就是鏟字。這些老虎過去位高權重，他們中不少人有到處題字的愛好。如只是裱好掛在牆上倒也罷了，悄悄銷毀便可，並不會落得世人的嗤笑和嘲諷。但要命的是，得到墨寶的頭頭們很會來事，生怕別人不知道他們和老虎的特殊關係，定要把字鐫刻在木石之上，希望這些字能像古人的書法碑刻一樣永遠地留存下去。這樣做的目的，並非是這些字好到不如此做就將導致中國的文化史上缺少了一大批極其珍貴的遺產，更有可能是爲了炫耀和討好。最近中國石油大學落下馬來的「著名校友」的題詞被鏟；在這之前，重慶市原副市長王立軍題寫在市公安局內圓石上的「劍」、「盾」被鏟；江西省人大常委會原副主任陳安衆的各種題詞被鏟；廣東省落馬的原政協主席陳紹基在各地「陳氏墨跡」被鏟。江西省原副省長胡長清的字在落馬官員中要算是寫得比較好的，有人在《書法報》上撰文吹捧：「承柳公權之鐵骨，襲顏眞卿之渾厚，飄逸靈秀再追二王」，話說到這個地步，自然求字者衆。有民謠爲證，「東也胡，西也胡，洪城上下古月胡；北長清，南長清，大街小巷胡長清」，想必他那時的錢袋子每天都是鼓鼓的。人一倒，字就是狗屎，覆蓋風景名勝區、機關辦公樓、學校、醫院等地方的題字一鏟而空。有首歌叫《喜刷刷》，詼諧地套用一下，就是「悲鏟鏟」。

古往今來，鏟字這個行當一直就沒有停歇過。宋代的蔡京官至宰相，卻是「六賊」之首。他和童貫相互勾結，狼狽爲奸，裹挾宋徽宗，將宋王朝一步步拖向災難的深淵。北宋之亡，很大程度上是由於佞臣蔡京之徒禍害所致。但蔡京的書法極好，爲宋代四大書法家之一，就連狂傲的米芾都說自己的書法不如蔡京。傳說有個官吏想得到蔡京的墨寶，在夏日極其恭謹地爲他扇涼。蔡京高興，便在扇子上題寫杜甫的詩句。結果扇子被一位親王花兩萬錢買走，而這位親王便是宋徽宗。宋徽宗本身就是書法大家，可見他對蔡京的作品是何等喜愛。蔡京在各地的題字碑刻不少，後來大多被鏟掉，只是在重慶大足北山石刻區內有一塊僅存的書法碑刻《蔡京碑》。蔡京的字實在太好，學書者很多，後世又不想提起此人的名字，便改稱蔡京爲蔡襄。我初練書法，從字典裡不斷看到有蔡襄的字，卻不知此人就是奸臣蔡京，實在是孤陋寡聞。

秦檜的書法絕對一流，深爲宋徽宗喜愛，被破格任用爲御史台左司諫，負責處理往來公文。他仿照宋徽宗「瘦金體」獨創出一種字體，工整劃一，簡便易學，宋徽宗讓秦檜書寫成範本發往全國，要求統一按此書寫公文，這種字體逐漸演變爲印刷用的「細明體」，沿用至今。僅憑這一點，秦檜就應該是中國歷史上最有影響的書法家之一。按說，秦檜創立的字體應叫秦體，但由於秦檜是奸臣，只可命名爲細明體。他在世上留存的字少之又少，估計都是被後人毀掉或是鏟掉。

明代的嚴嵩二十五歲進入翰林院後便聞名書壇。此公做官沒幹什麼好事，結黨營私，殘害忠良，《明史》把嚴嵩列爲明代六大奸臣之一，不得好死。不過，嚴嵩的書法確實值得稱道，雖鏟了不少，但也有遺漏。清代京城順天府鄉試的貢院大殿匾額「至公堂」就是嚴嵩所書。乾隆帝想把它換掉，便命滿朝文官書寫，大學士劉墉寫了，他自己也寫過數遍，均不滿意，只好作罷。杭州西湖岳飛墓旁的《滿江紅》也是嚴嵩所書，人們實在不願意看到嚴嵩的名字，便將嚴嵩二字刮去，改落款爲文徵明。

民國時期的汪精衛不僅人長得英俊，書法寫得也相當漂亮。南京的中山門城樓建成後，門額起先由譚延闓題寫。汪精衛當漢奸擁權自重，便換上自己的隸書石額。日本投降，汪精衛的落款被鑿去，但他題寫的「中山門」三字一直沿用。直到上世紀九十年代才剷去，改換成王獻之的集字。武漢原浙江實業銀行的招牌也是汪精衛所書，本世紀初，有人將早已剷去的字又悄悄鐫刻上去，引起社會不滿，有關部門趕緊連夜用水泥覆蓋掉「中央儲備銀行」和「汪兆銘題」的字樣。可見，歷史上的反面角色，人們並不會因爲時間的久遠而對他們的憎惡有絲毫的減少，無論他們的字寫得如何之好，也必定不會再有多少存世的可能。

如果說，古今的鏟字有什麼不同的話，就是現在鏟得更加徹底，原因大致有二，一是古代交通閉塞，信息不靈，有些石刻沒有來得及及時鏟掉。而現在是老虎被打，舉國皆知，群衆的眼睛雪亮，哪容得這些臭名昭著的勒石有片刻保留的時間；二是古代的老虎雖劣跡斑斑，但他們的字卻經得起歷史推敲，從藝術的角度還有借鑒的可能。而現在老虎所題的字，根本談不上藝術，即使是趕超「二王」的胡長清，也只是別人的馬屁精，並非字眞的可以存世。將他們的字鐫刻在木板、石頭上，有礙觀瞻，百姓早就想鏟。應聲落馬之日，也正是揮鑿鏟字之時。所以，還是少將爲官者的題字到處勒刻，免得遭人詬病。

西溪河（攝影） 俞雪萊

魚快樂還是不快樂

劉荒田

東西走廊

社區外的河涌，說風景，並不怎麼樣。靠近地下水道排泄口一帶，尤其渾濁、黏稠，隱隱發出久漚的垃圾的腐味。綠出膩意來的流水，夾帶着飯盒、飲料罐子、礦泉水瓶和紙片，唯一的優點，是從不乾涸，如果露出河床，那肯定盡是烏黑的沉積物，教人更掃興。然而，它有魚。不時有垂釣者，煞有介事地凝視河面，儘管身旁小桶只有清凌凌的水。前幾天魚事終於出現突破，一位下網的漢子收網時，網眼上掛着七八尾越南鯽魚，鱗片在冬日黯淡的日光下發出得意的銀光，路過的閒人圍觀着，嘖嘖稱奇。我不能不承認，風光欠旖旎的小涌、「腹笥」居然相當豐盈。不過，這名專業撒網者，下一步可能把魚送進市場，而不放進家裡的鍋，爲了魚吃飽了污染物的緣故。

一條河，被證明爲「有的是魚」以後，身價大增。即如我這般和釣竿並無緣分的人，沿河漫步之際，也不但多了和魚有關的遐想，還平添衆多懸念：無風時平白起了波浪，是「山斑魚」在逞威嗎？這裡那裡的渦漩，是什麼魚在擺尾？偶爾，見到幾條小魚浮游，優哉游哉，牠們果眞不嫌水太髒太多肥膩嗎？

今天，我進一步，反古人之道而行，探討魚快樂還是不快樂。本來，回答這個問題從來是兩面不討好，一似前段時間拿着麥克風追着路人問「你幸福嗎」的電視台記者，說魚快樂不行，說魚不快樂也不行，因爲你根本不是魚，無從感同身受。

然而，我以莊子站在「濠梁之上」的姿態，發現河涌對岸一個排水口，聚集着一群魚。體重超過半斤的，該是夠資格上網和被賣的越南鯽魚；小的，身白且薄，是不是引起莊子與惠子之間千古之辯的「儵魚」？不得而知。如此衆多的一群，如果被釣客和撒網者看到，肯定心花怒放！爲了看個仔細，我疾步走到對面，從欄杆後探下身子。排水口流出來的水特別清澈，這是不是吸引魚群聚集的原因？直徑近一米的排水管，通往高級別墅區。從有錢人的馬桶、洗衣機、浴缸排出來的，未必格外環保，但特別適合魚的口味，也許。

於是乎，我大着膽子斷言，這一群擺出「葵花向陽」一般的姿式，頭部一律向着別墅方向的魚，是快樂的；嚴格點說，牠們比沒有游到這裡來的同類快樂。這結論，只需做簡單的比較就能得出。倘若在排水口群聚終日，以無聲的喁喁享受冬日寒冷的時光，牠們並不感到快樂，那麼，馬上游走就是。一旦有了自由，快樂就是選擇題而不是只有一個答案的應制體。

不錯，人也好，魚也好，快樂只關心情，最好別深究別墅區排出來的廢水，是否會教魚兒慢性中毒，進而使在魚市買走牠們的食客，從腸胃到神經系統遭到損害。就快樂言快樂，最便捷的就是受騙，魚叼上經釣客精心炮製的魚餌那瞬間，是樂不可支的。

我掏出手機，上半身從欄杆竭力下探，要給這群快樂的魚拍照存證，哧嚓一聲，魚四散逃逸。逃的姿態，無論如何算不上「出游從容」，也就是說，不像剛才那般快樂。好在，我一離開，牠們就回來。只要排水口的水不斷，牠們的聚集，以及快樂，就能長久地延續。

這麼說來，快樂是「比過去好」的短暫感覺，准此，剛剛從網眼蹦出來，從魚鈎逃脫的魚，哪怕身體還在淌血，也是快樂的。被判立即執行的死刑犯改判緩期一年時，是快樂的。

李少春兄弟

言成

文化什錦

享譽中外的李少春，自建國後，一直是中國京劇院最優秀的演員。他唱做俱佳，文武雙全。文戲能夠繼承「余（叔岩）派」的衣缽，擅演《戰太平》、《搜狐救孤》等劇。「長靠」武戲，則爲「楊（小樓）派」傳人，能演《長坂坡》、《挑滑車》等劇。「短打」武戲，又受「蓋（叫天）派」的薰陶，常演《三岔口》、《獅子樓》等劇。「紅生」戲如《華容道》、《漢津口》等，則富有「麒（麟童）派」的風味。演出「猴戲」，如《大鬧天宮》等，更是經常去歐美各國表演，深受國際友人的讚賞。他在京劇界中享有很高的聲望，可算是位劇壇全才。

自然，李少春的成才，與他的家庭有着很大的關係。他的父親李桂春（藝名小達子），曾經長期在上海掛「頭牌」領銜主演，他所主演的「連台本戲」《貍貓換太子》，紅極一時，開創了「南派包公」的表演流派。後來的趙如泉、周信芳、林樹森等，都曾受到他的影響。李少春在幼時，就在他父親的督促下，堅持練功，拜師求藝，因而打下了扎實的藝術基礎，成爲一代名家。

李少春還有一位兄弟，名叫李幼春。李幼春的名聲，雖然沒有李少春響亮，但是他的藝術才能，卻也受到大家的好評。李幼春主攻武淨，他這一生就是輔助兄長，一直爲李少春配戲，成了李少春的得力助手。如在《野豬林》中，李少春演林沖，李幼春配演董超，在《水淹七軍》中，李少春演關羽，李幼春配演周倉，在《打金磚》中，李少春演光武帝，李幼春配演姚剛。在《將相和》中，李少春演藺相如等等。這些角色，雖然並非主角，但是也要有相當的藝術實力，將戲演火、演活，起到恰如其分的烘托作用。由於長期合作，所以在這些戲中，他與兄長李少春配合默契，相映成趣。既要工架穩健，又要武功純熟，達到了綠葉襯托紅花的效果，光彩獨特，具有相當高的水平，一直受到人們的讚賞。

李幼春最拿手的角色，便是在《智激美猴王》、《五百年後的孫悟空》等劇中所扮演豬八戒的角色。他的身材微胖，演出不慍不火，表現豬八戒的憨態形象，笑料百出，令人捧腹。而且，他的武功扎實，手裡的把子功好。到了開打的時候，腳下的步伐、手中的武器，快捷利落。摔打跌撲，樣樣全能。乾淨好看，神采飛揚。在配角領域中，李幼春可算得是位傑出的人才。

蔥

陳紹龍

飲食男女

蔥之於廚房，就像甘草之於中藥。少不得。五代《清異錄》說得明白，「蔥和美衆味，若藥劑比用甘草也」。

在中藥中，甘草可減低或緩解其他藥物的偏性、毒性，具有輔助、協調、矯味作用。中醫開藥方，甘草必不可少。

蔥也是呀。燴菜燒菜，用蔥在鍋裡炸一下，香氣撲鼻。下了班，飢腸轆轆，一聞到蔥油香，胃口大開，食慾頓生。炒菜時，先放點蔥，一樣令你齒頰生津。做湯，蔥花在湯麵上遊走，青艷好看，煞是誘人。實在沒時間了，隨手剝幾根大蔥，露出碩壯的蔥白，夾在餅裡或是乾脆生嚼，也一樣佐餐。

常備一撮蔥，愛人似乎知道這理。我每次出門買菜的時候，她都不忘吩咐：買把蔥。積聚多了也沒事，最多外面蔫了，你只消灑點水，它便又是精神抖擻的了。就是放在牆角十天半個月不理它，你剝去最外面的皮，蔥又會緩過神來的。愛人想着把蔥栽到破盆裡，放在廚房外的陽台上。蔥長得有模有樣，一盆綠。

鄰居老劉家門前有塊匾大的地，栽的全是蔥。有人走過，老劉憨憨的笑：拔幾棵蔥去，別說，還眞解了好些人的急。蔥長「樓子」，葉尖開花了，老劉就想着把蔥拔了，猛曬幾日，重新「變」，就是重新栽。蔥只蕊有綠意，蔫蔫狀，有人提醒老劉，是不是新栽的蔥要澆水。老劉答，蔥不嬌慣，全世界沒有栽蔥澆水的！牛吧，他就這麼了解蔥的脾性。老劉人緣極好。

前些日愛人出差，中午時分，幾個文友突然造訪，讓我措手不及。天大熱，七樓，街又那麼遠，幾個文友執意不讓我下樓買菜。他們知道我廚藝尚可，說下次再來領教，今兒你就下麵條給我們吃得了。我到廚房一看，沒別的蔬菜，只是一把蔥。

我讓幾個文友落坐，先侃着。我便打起了這把蔥的主意。打開冰箱，拿出肉丁，肉絲，還有雞蛋。我把蔥切成丁狀，炒雞蛋。然後將蔥白切成寸長的絲，蓋在炒好的肉絲上；我將餘下的蔥丁和切好的火腿腸丁一塊兒炒，蔥兒嫩，腸兒糯，肉丁香，實在說不上這道菜名。蔥葉呢，也只有做湯了，打兩隻雞蛋，湯上澆上蛋花，蔥在蛋花間上上下上的浮着，一清二白，原本沒有多少配料的湯，因着蔥花油花的漂動，一下子生動了起來。特別是那個山東文友，見一碟美人玉指樣的蔥梗甜醬，高興得哇哇直叫。連蔥花燉蛋，四菜一湯，這把蔥沒讓我在文友中失多少面子。

蔥調味，也是菜餚，《名醫別錄》裡將蔥列爲「中品」，稱蔥是「和事草」，也就是說蔥與諸物合用皆宜。蔥「中庸」得很，哪道菜都能與它「和諧共處」的呢。跟我門旁老劉似的，打麻將的人都知道，它類似牌中的「百搭」。

「蔥秧青青葵甲綠」，這是少有的讚蔥的詩句。蔥不只在黃庭堅的筆下是綠的，蔥是一年四季常青。這倒好，哪一天你都能買到鮮蔥。人常說「前不栽松，後不栽蔥」，只是在提醒這天天要用的蔥，栽在屋後是不方便的。找點土，栽種在廚房陽台，且不更好。

留把蔥在廚房，踏實從容，也好把每個日子，過得有滋有味。