



## 自由談

剛在新加坡報壇前輩陸志民老先生的臉書上看到一則貼文，說他終於把松年法師的古「春」字給找出來了，等下個月到吉隆坡時帶去送給他的好友黃建成。

陸老是松年法師的入室弟子，跟隨法師幾十年，一直侍奉左右，直到法師圓寂。如今陸老亦垂垂老矣，前年開始瀟灑地將所藏的書畫送給有緣知交。丈夫與陸老份屬老友，亦獲贈松年法師的兩幅「佛」和「福」字墨寶。能有此翰墨因緣，實為今生最大的福分，比什麼都珍貴。

松年法師是個飽學之士，多才多藝，為一代藝僧。除了是書法大家，亦精於畫，工詩善詞，精通甲骨文，兼且懂醫術和武術，

也愛好盆栽。

松年法師的字如畫，意到筆隨，是所謂的「心筆相依」。他的「福」和「壽」二字曾多次作為新加坡國禮，贈送給友好國家的元首政要。法師也經常以書畫結緣，並以書畫中的意蘊教化衆信，以此弘法。

曾看過評論家如此評論松年法師的書畫：「字如其人，畫也如其人，松年法師的「福」和「壽」二字，氣足、味道長、書法的線條走動，筆有力，墨流暢，一股禪氣迎面而來。「福」字的一個圓點躍然紙上，是圓滿境界的追求，是禪心切切的符號意蘊。松年法師精、氣、神的禪功格韻，沒有幾十年丹田之溢和靜態的戒定妙法是寫不出來的。

## 春

李憶君

」說得真好。既有「丹田之溢」的動態，又有戒定妙法之靜態。動者生意盎然；靜者穩如泰山，傳達的正是一種禪的意境。

松年法師七十多歲時，將畢生所收藏的珍貴文物，全部捐贈給新加坡博物院，事後表示「終於了卻一樁心事。」

而陸老年來陸續將法師送給他的墨寶轉送給知交，也是效法其師；一方面以書法墨寶結緣，另一方面則以書畫中的意蘊化衆。確實是一位深具素養的長者。教我想起多才多藝的國學大師饒宗頤教授所說的：我不是收藏家，而是「使用人」。

是境界滋生了見解——人要活出境界才能有所見解。

而最堪玩味的是松年法師的古「春」字。我對書法沒研究，更談不上鑒賞，看字只憑感覺，而感覺是最主觀的。這個「春」字，會是法師最精於的狂草嗎？我對此很好奇——一個方外之人，寫一個春字，想必含意深遠，自有一番比喻吧。然而，春字看在我這個凡俗人的眼中，倒也引起不少聯想。首先，春是我最愛字之一。除卻那些與男女關係有關聯的，春字仍然有着非常廣泛的內容。尤其是用到少女的心事上，就會變得格外的美麗動人——喏，就說「春心蕩漾」吧，那是一種有如撞牆的感覺，而且那顆「春心」是怎麼也藏不住的。

自古中國人對春已有很深的體會。因此

春之含意包羅萬象。春嘛，是一年四季中最好的季節。大地回春，所有的樹，葉子都綠了，枝頭上的花蕾也都綻開了；藍天白雲，陽光明媚。就像那首歌：「春風它吻上我的臉，告訴我現在是春天。」

是的，春來了，天氣轉暖，詩人們的詩興特別容易被激發，因此關於春的詩詞由來都是最美麗的。比如王觀的《卜算子》：「若到江南趕上春，千萬和春住。」這春之構圖，美得驚人；而章莊的「當時年少春衫薄，騎馬倚斜橋，滿樓紅袖招。」則是憶往的感慨。當時的翩翩少年，引得滿樓紅袖為之傾倒。這「當時」二字雖然教人惆悵，可背景到底是江南，如詩如畫啊，而且是春天。承前是「江南樂」，啓後有「江南好」，又何妨醉入花叢宿！

我可還是十分好奇，方外之人的松年法師，他的「春」字作何解？

## 我的「競賽」對手和裁判長

徐貽聰

在《大公報》今年三月九日刊發的《哈瓦那的「四隻老虎」》一文中，我曾談到同古巴的華裔將軍、古巴中國友好協會會長邵黃的交往和友情。回憶之中，想起我會同他進行過的一場「比賽」，當然還有它的動因和裁判組。很想說給大家聽聽。

事情的原委和經過是這樣的：故事應該是在一九九四至一九九五年之間。在那段大約延續兩年之久的時間裏，古巴的主要領導人卡斯特羅主席和勞爾副主席等經常來訪中國使館，有時也會請我和使館的主要成員去古巴的國賓館——小湖區賓館，談論兩國關係和世界事務，每次的時間都比較長，最長的幾次超過八個小時，因而一起午餐或者晚餐是少不了的內容，而且基本上都是用中餐。我方的飯菜自然是由使館的廚師準備，古巴方面的中餐則由邵黃將軍的姐姐安赫拉籌辦。安赫拉出生在中國廣東，後隨父母僑居古巴，廚藝相當不錯，因而常被「借用」，為我們的聚會主廚。

經過幾次聚會以後，勞爾副主席對邵黃和我建議，在我們兩人之間開始一場烹飪競賽，由裁判組對每次的飯菜進行「色、香、型」的評比，給出分數，一年後誰得到的分數高，誰就是冠軍。裁判組由卡斯特羅總司令、他本人，還有經常參加的其他一些黨政領導成員同志組成，多為古巴共產黨中央政治局的成員，總司令擔任組長。

於我，勞爾的建議當然求之不得；邵黃則因為條件有限，他的姐姐也非專業廚師，因而有些猶豫，但也很快表示贊同。

比賽旋即開始，並由勞爾副主席予以宣布。我和邵黃分別主辦過幾次聚會並經裁判組評判之後，勞爾私下對我說，你們兩人的比賽進行得不錯，大家都肯定。當然，你有從國內運來的原材料，廚師的水準也比較高，你的得分高一些是必然的，你不應該驕傲。準備在年底前再組織幾次比賽，然後請總司令宣布比賽結果。可能讓你們兩並列第一，以體現兩國之間的友誼。

勞爾的話讓我很高興，也很感動，當即表示了擁護。

但是，我於比賽次年的九月接到調令，不久後便離開崗位，比賽因此中斷，未能有機會讓卡斯特羅總司令宣布最終結果。

坦誠地說，我對這樣的比賽感到非常驕傲，因為我相信，能夠在這樣的層次裏進行如此內容的比賽，密度又如此之高，特別是比賽能有如此特殊的裁判組成，恐怕古今中外的歷史上都很難再找到他例。雖然對無有最終結果感到多少有所遺憾，但古巴領導人對中國的友好情誼、邵黃將軍的全力以赴和大力配合，都讓我永誌難忘，不斷感受到兩國友誼的高度和厚度。

一個故事，一段佳話，給過我許多啓示和動力，而且每次想起內心都激動不已，情思綿綿。我相信，讀到它的人一定也會動容，會感受到中國和古巴之間源遠流長友誼的珍貴和內涵。

## 香港長壽，離不開養生癖好和中西醫互補

馬超

### HK 人與事



香港作為世界上長壽榜首，經常在各項長壽評比中和日本之長壽比肩，甚至趕超。日本厚生

勞動省二〇一七年七月二十七日發布，二〇一六年香港平均壽命連續第二年居於世界第一，男女平均壽命分別為八十一點三二歲及八十七點三四歲，女性壽命更首次超越日本，成為「雙料冠軍」。可是，更為有趣的是，香港和日本，特別是香港，以工作節奏之快、工作壓力之大著稱。這似乎是悖論，為何如此勞累如此高壓力之地，還能長壽？我想，這和香港市民的養生癖好分不開，更與中西醫互補的醫療環境緊密相關。二者缺一不可。

先是香港市民之養生癖好。初來香港，被廣東一帶的煲湯文化深深地吸引，前不久帶一位來港遊玩的韓國小姑娘去喝湯，她說她覺得湯裏面有豬肉味和韓國的不同。韓國煮肉大多以燒烤為主，選佐以辛辣，可是，各種湯料最精華的營養，比如膠原蛋白等，都是被慢火煲出來的啊。香港人喝湯的考究，不僅隨身體狀況變化，還隨着季節變化。

地鐵站和鬧市區還有大街小巷隨處可見的專業湯舖頭，還有高檔餐廳菜牌總少不了的湯品，用香港人的話說，一日無湯滿臉瘡，意思是離開湯就長痘痘。夏季濕氣重，要注重除濕；秋季燥，要潤燥滋陰；冬季暖身；春季扶正養肝。正所謂，春生、夏長、秋收、冬藏。如果喝湯不方便，還有大街小巷隨處可見的涼茶舖，雖是涼茶舖，也是配了各種應季的除濕、潤燥、美白等等功效的中藥湯。第一次來，就被這些世界任何地方都無與倫比的湯湯水水給震住了！怪不得，很多移民到加拿大和澳洲的香港人，對香港無比懷念，湯水是重要的元素之一。此外，香港可以吃到全世界最新鮮的食材，三趟快車也是將大陸最新鮮最有食物安全保障的食品運送到港，這在食材上保障了香港的不病從口入。



前不久，我與來港參加馬拉松比賽的德國頂級名醫Kristian Rett教授一同上南丫島，一位九十多歲的老婆婆精神矍鑠地擺着小攤，叫賣着自己的養生湯料，湯料大致有紅豆、綠豆、黑豆、紅棗、枸杞等成分，並稱自己就是每天喝這湯，才能夠如此長壽並健康。這讓幾位德國友人饒有興趣，更吸引了Rett教授買了十包帶回德國煲湯養生。Rett教授是德國治療糖尿病的頂級專家，治療主張一向是能不打胰島素就吃藥，能不吃藥就多運動。他高度認可食療的作用。

有人說，廣東一帶在飲食上和香港相似，為何香港還是穩居長壽榜首？除了吃，還有醫。和湯水一致的，香港還有大街小巷隨處可見的中醫診所，定期喝些湯藥，是港人基本款。香港對中藥材質素的重視，也讓人覺得在香港吃中藥更放心。這也吸引很多內地的名醫來香港進貨，比如治好過疑難雜症無數的深圳九星堂，都選擇香港的藥材進貨。據九星堂師傅四大名醫施今墨老先生的王老師說，來問醫的癌症病人，大抵離不開飲食和環境污染，同時也離不開過度情緒化，當然，這也和診斷手段發達有關。

說到診斷手段，西醫的光學電核技術的先進，剛好與中醫互補。香港有世界最新進的私家醫院加上費用低廉的公立醫院，而且很少存在過度治療的情況。很多內地剛來香港的人感冒發燒去醫院，醫生只給開幾袋西藥，很少輕易打



針灸和煲湯都是香港人養生的秘訣 資料圖片

針輸液。慢慢的，機體免疫力的上升會打敗抗生素的依賴。

西醫縱然再高的科技，還是有短板，比如對疼痛、慢性病和精神性疾病方面。九星堂王老師說，中醫三百六十五個穴位，疾病處於哪個階段，是可以通過穴位組合用針來掌握的，而上萬種草藥，也是可以通過種類和用量來調配的。而西藥是藥廠統一調配出來的，況且西藥的研發幾乎是小白鼠試驗出來的，小白鼠的體重和人類相去甚遠，加上是四腳爬行動物，而且白鼠不像人具有思想。這比如，精神類疾病，西醫幾乎是束手無策，只能讓病人鎮定，而不能修復和營養神經。這恰好是中醫的強項。

Rett教授一同來港的德國友人，在交流中，他們流露出對中國中醫文化特別是中醫文化的濃厚興趣。另一位德國醫療教授與我分享，她有兩個孩子，第一次懷孕時，突發鼻炎，每天不停地流鼻涕，於是看醫生，說是突發性鼻敏感，要頻繁地霧化治療，如果根治，還需要盡快手術。孕明手術不是首選，於是想來想去，到一位中醫培訓過的德國醫師處做針灸治療，面部和肩部布滿了針，也是勇敢的嘗試。不過，一次過後，鼻敏感即刻緩解了。過了一周再去扎第二次，奇跡般地好了。到第二次懷孕時，又是同樣的症狀，雖然不如第一次嚴重，仍然用同樣的二次針灸，鼻敏感完全不用手術。

都說食藥同源，吃好醫好，才能追求真正高質量的長命百歲。

## 似粥溫柔

陸小鹿

「清早陽光，照明高牆一角。喜鵲咯咯叫，天井花壇蔥蔥。丫鬟悄聲報用膳，紫檀圓桌四碟端陳。姑蘇醬鴨、平湖糟蛋、撕蒸筍、豆乾末子拌蘿蔔。瑩白的暖暖香粳米粥，沒有比粥更溫柔的了……」

晨起，讀木心的詩《少年朝食》，感喟詩中意境好美，畫面感噴噴而出。一碗白粥，四碟佐餐小菜，陽光、喜鵲、花朵，這一頓早餐，當真有滋有味得很。難怪客居異國他鄉時，木心會借這少年朝食來聊慰鄉愁。一碗粥裏，蘊含的是往日好時光。

喝粥如同喝茶，是要講究氛圍的。氛圍對了，一碗清粥就能喝出山珍海味來。這些年，外出旅遊，我常擇民宿而居，其中一個原因，就是對我對民宿的早餐有期盼。一般民宿早餐花樣不多，但好在那都是店家精心搭配，色香味俱全，不但有家的味道，而且氛圍特別好。

有年初夏去南京，我住在一間老宅子裏。清晨，走進餐廳，餐桌花瓶裏插滿了梔子花，滿室花香。客舍阿姨為我端來一盤早餐，顏色配搭得太養眼了：黃玉米、綠菜心、蒸好的橙色胡蘿蔔，還有蘑菇包、煎雞蛋、麵包片、各色水果，外加一碗小米粥。我選了一個靠近窗戶的位置，窗外，常春藤、吊蘭、牽牛花……隨風飄盪。彼時，餐廳裏正在播放巫娜的古琴曲，一室的花香，一室的音樂，我喝着熱熱的稀粥，覺得比米芝蓮餐廳更有味。

有年秋天去烏鎮，住在南柵一間民宿裏。六點半醒來，推開二樓的鏤空木窗，聞到久違的鄉村清晨的味道。下樓去院子裏逛一圈，院子裏種着海棠、火棘、桂花、紅葉絲楠……穿過爬滿青苔的老牆，明黃色的絲瓜花爭先恐後躍入眼眸，一朵一朵。籬笆圍欄裏，十幾隻鴨子還有母雞，混居在一起，鴨子咕咕地叫。南柵當地人燒飯煮菜還用着土灶台，裊裊炊煙，一縷一縷。那天我的早餐是一碗白粥、一隻雞蛋、一碟醬菜，一塊鬆糕，一隻饅頭。簡素是簡素了些，可那頓早餐我卻吃得津津有味。還需要其他什麼呢

有這鄉野新鮮的空氣，有這咕咕的鴨叫聲，有這朵朵綻放的花，況且，這一碗鄉村農家清粥，熬得恰到火候，軟糯軟糯的，喝下一碗，彷彿像喝下了一片田園。

記憶裏喝得最酣暢淋漓的一碗粥是在北京的金湖源。那些年，老公外派到北京工作，有一回我去探望他，不巧身染微恙，胃口不好，老公就帶我去喝粥。那是一碗潮州沙鍋粥，端上桌時熱騰騰的。他知我喜歡吃香菜，就在滾燙的粥上撒了一把綠蔥，又加了兩把香菜，翠綠翠綠的，頓時解了我的胃口。生病時，沒有什麼比粥更平易近人、妥貼潤胃了。也想起兒時，每次生病，媽媽就給我熬一鍋稀粥，拌入白糖，變成一碗甜粥，再配上過粥小菜：肉鬆、鹹鴨蛋、海蜇頭。胃口再不好，我往往也能將一碗粥喝個精光，那是童年忘不了的人間至味。可見，粥的兼容性是極強的，它海納百川，可以加入各種食材，可鹹亦可甜，它始終是暖心暖肺的。據說，當年宋美齡茶飯不思時就喜食一碗用山藥、百合、豆漿一起熬出來的白米甜粥。一碗粥，看似簡單，但煮粥也是一門學問，它需要耐心，要把握好水量和火候，煮得不稀不是粥，煮得不稠也不是粥。作為一個雙白領家庭，工作日很難有時間去熬粥，只好以街邊包子煎餅或便利店的麵包三文治為早餐，吃來吃去就膩味了。這個時候，就分外盼望雙休日的早早到臨。等到周六周日，終於有時間去煮粥了，熬一鍋白白的清粥，準備幾道佐粥的小菜，與心愛的人一起不急不緩地喝粥，幸福洋溢。嘗盡人間美味，百吃不厭的還是一碗粥啊。就像美女如雲，最打動人心的還屬那個懂情調、會包容、有耐心的優雅女子，似粥溫柔，醞釀而有味。



由山藥、百合、豆漿熬的白米甜粥，有一美齡粥之一資料圖片

## 享受「虱子」

劉荒田



在故國C城居住時，因常到城外山野一家農家飯莊吃飯的緣故，和老闆H成了朋友。H夫婦是中年人，來自台灣高雄，他有農業博士學位，十多年「登陸」發展，不但事業有成，兩個兒女也黢出色，都上了頂尖大學。

在杉木皮和葵葉為頂的亭子內，我們和老闆對喝台灣啤酒，他談及教他無比驕傲的孩子，說他們的煩惱一點不比別人少。「最近，女兒在全級作文考試名列第二，加上幾樁不如意事，煩得不得了，幾天沒好好吃飯。我和她說，她說出緣由：第一名某某，她素來看不起，這一次偏偏被那人壓住，氣死了。」「憑什麼呀？還不是老師偏心！」還有，臉上長了三顆新粉刺，微信少了十個點讚，自以為最好看的牛仔褲，被三個同學譏為「有點土」，無話不談的閨密忽然避開她，上討論課故意和她唱反調——天塌下來了。

博士對女兒說：「你被雞毛蒜皮煩着，老爸該祝福你。珍惜這些吧！過了這個年齡，恐怕你沒工夫，也沒心情在乎了。」女兒瞪大眼睛，先以為爸爸諷刺她；看爸爸的認真動，便說：「是嗎？我好想

想。」

來自「小心眼」的煩心事，恰對應張愛玲的名言：「生活是一襲華美的皮袍，上面爬滿了虱子」。首先為生活「分類」，以衣服為喻，勞工是羊皮夾襖，中產是棉襖，從前富豪或擬富豪才穿得起「華美的皮袍」，被後現代風氣影響下被「富養」的女兒，即便家境不「豪」也不愁吃喝。華美的皮袍，不但舒服之極，暖和之極，還生長擾人的虱子，給穿衣人製造癢。這癢可有講究。它既擾人，又提供抓癢之樂。太癢時恨不得請阿Q來一個個抓出，吃掉；無聊時又希望來一點。何其芳早期歌詠青少少女的詩中有一句：「你有美麗使你憂愁的日子」，有了美麗便有憂愁，唯憂愁增加美麗，這「憂愁」，主要來自「虱子」。

僅僅是虱子，僅僅是其癢帶來可通過「搔」消解的災難，換上別的，如戰亂，人為與自然的災難，大病，失去至親，大失敗，這些事體一旦咄咄逼人，你就難以分心對付僅關痛癢的「虱子」。換個說法，只在大痛苦尚未臨近的前提下，你才有精力關注「虱子」。知女莫若父，此所以當爸的勸告女兒愛惜小煩惱，知道它的來處，明白它的可貴，進而擺平它。爸爸也曉得，少女的小心眼，小性子，須由歲月

一步步改造，不必急於求成。

一如「華美的皮袍」滋生格外多的虱子一樣，小煩惱和敏感、脆弱、純潔的青春心靈互相依存。珍惜前者，就是珍惜青春。但珍惜是為了解脫和超越。沒有克服和超越，就不可能進入實打實的人生。

談到這裏，亭子外的天轉為藍黑，星星上來了。老聞沉思良久，說，將來，女兒會知道，比起生活道路上難以預測的諸多挫折，青澀年華的不如意豈不能算一回事，簡直是享受。你在職場為了限時交出的策劃方案而搜索枯腸，還計較教室裏小女生鬥心眼嗎？你一手抱着大的孩子，一手給小的調奶粉，還記恨語文老師打在作文本上的分數「不公平」嗎？你走進醫院，面對病床上奄奄一息的親人，還在乎圍巾上的花色太單調嗎？你自己也被疾病打趴時，還抱怨臉上的粉底不均勻嗎？生命曲線上，純運給青春時期賦予的，就是健康的體魄與純淨的靈魂。老天爺還為了使青年人活得不悶，將一輩子的憂慮化整為零，讓他們提前喝到苦酒，使心靈的一泓清水變得深邃和豐富，為此，並不忌諱滲入「雜質」。

既然如此，你何妨趁年輕好好和虱子周旋，愛惜它帶來的癢，乃至小小的抓痕、潰瘍？