

人不可無癖

張岱《陶庵夢憶》有一句真理：「人無癖不可與交，以其無深情也；人無疵不可與交，以其無真氣也。」「癖」並非指嗜癮之癖、盤龍之癖那樣的惡習。至於賈似道鬥蟋蟀喪師誤國、天啟皇帝做木匠活兒把江山拆得七零八落，也犯不着我們替古人操心。

升斗小民，或體育運動，或收藏鑒賞，或琴棋書畫，或聽戲唱曲，或養魚遛鳥，調劑一下緊張的生活節奏，舒緩減壓，愉悅心情，飯也可多吃一點。層次更高些，陶冶情操，修身養性，好處多多。

一點癖好沒有的人，要麼是酸氣熏天的老學究，時時舉着「玩物喪志」的戒尺敲打，這樣的人，往往不免刻薄寡淡。要麼是了無生趣的呆子，一股村氣。即使有些人是老老實實、確然沒有培養興趣的基因，雖不甚招人厭，卻也難討人喜歡。也就如張岱所說，少了一股「深情」、「真氣」。

程老夫子作詩也要講求理學，看到杜甫的「穿花蛺蝶深深見，點水蜻蜓款款飛」，都要批評說：「

如此閒言語，道出做甚？」我輩只好敬而遠之。

快樂是主觀的，興趣癖好有雅俗之分，但又是平等的。崑曲還是搖滾，圍棋還是麻將，只要是心頭好，給人的滿足感、幸福感並無高下之判。萬不可聽完崑曲後，就對機車朋克的「後浪」嗤之以鼻。人家的專業程度，可能不下於你！筆者愚鈍，沒有與「木野狐」暢敘的天賦，而嗜「方城戰」多年，於是邀好友打上幾圈，算牌動腦筋，吹水侃大山。據說麻將可算是世界上最早的區塊鏈項目呢。

況且，麻將迷大有人在。梁啟超的名言是：「只有讀書可以忘記打牌，只有打牌可以忘記讀書。」胡適更不消說，給潘光旦「點炮」，輸得口袋罄淨，只好寫支票抵帳。而這非但不影響他們的形象，反添了幾分可愛。

【瓜園】蓬山
gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

董其昌妒忌

清代王應奎的筆記《柳南隨筆》，續筆卷三有《李存我書》，說到了氣量小的董其昌。

華亭的李待問（字存我），工書法，自認為書法水平超過董其昌。凡是鄉裏寺院董題匾額的地方，李存我都要另寫一幅，掛在董的書法邊上，表示自己的字確實勝過董。

董其昌聽說後，特地去看了李存我的書法：他的書法果然好，但字間似有殺氣，恐怕不得好死。

後來，李存我果然因為起義陣亡。董其昌確實獨具慧眼。又聽說，董其昌認為，李存我的書法，若留後世，一定會蓋過自己的名聲，就暗地裏派人，重金收購李的作品，買到後就燒掉。所以，現今，李存我的書法並不多見。

像李存我這樣，水平好，也比較驕傲的人，確實有。或許是李做人行事方法不一樣，或許是李看不慣董的為人為事，於是，他要公開和董比一比，比的目的，其實也就是殺殺董的戾氣，因為董在鄉裏的名聲並不好。

董其昌，確實是一代大家，官做得大，書畫也好，但眾所周知的是人品不太好，這個不細說。董的獨到之處還在於，眼毒，他能從字中看出性格，字如其人，還能預測書法者的命運，這就有點神奇了。雖然，我覺得，董的神奇裏夾雜着他的私憤，但終究被他言中了。

董的妒忌，也是文人相輕之一種，見不得別人的好，屬於重度妒忌的那種，表面上若無其事，內心卻波瀾起伏，天天琢磨着如何超過別人，甚至會失去心智。這也是病，這病的特徵就是名利薰心。

從另一角度講，李的作品大部分被毀，似乎更顯得他其他作品的珍貴，拍賣會上，如果拍的是孤品絕品，那價值，真不好估量了。

知書知畫不知心，董其昌的妒忌，也是一面鏡子。

【筆記新說】陸布衣
1164334351@qq.com
逢周二、四見報

低調白脫奶

對亞洲人來說，國外超市的乳製品貨架彷彿一個千奇百怪的秀場。完全搞不懂為什麼會有那麼多分類和名稱，常常你以為會是這種味道，最後差了十萬八千里。Milk和buttermilk就是這樣尷尬的兩兄弟，看名字以為後者是前者的升級版，喝了才大呼後悔，以為買到了變質的東西。那麼問題來了，這樣一瓶又酸又怪異的液體，是用來幹嘛的呢？

叫「液體」沒有錯，因為它首先就不是飲品。中文名字是白脫奶，白脫兩字其實是butter的音譯。原本是奶油做成黃油的過程中，被遺棄的一分子。當人們攪動奶油使脂肪分離，一邊會凝固出淡黃色的黃油，一邊會留下白色的乳清液體，原本以為是被放進垃圾箱的命運，結果發酵之後才發現撿到了寶。

白脫奶質地比牛奶濃，比酸奶稀，單獨喝味道確實不怎麼樣。但不要忘了，這可是天然含有酸性成分的乳製品，這就意味着如果用它作為烘焙原料，就會產生更多氣泡，細密天然，使成品無比蓬鬆可口。而酸味也會在這個過程中被中和掉，絕對「化作春泥更護花」無疑。在一些叫好又叫座的網紅美式鬆餅、英式司康中，白脫奶都是化腐朽為神奇的秘密武器，在烤麵包或蛋糕的時候加入一些，也會產生意想不到的好味道。

不僅是甜品店，大師們的後廚裏也少不了它扭轉乾坤。用它醃製，會讓肉質軟化，吃起來鮮嫩多汁，不怕烹飪時間延長。最誘人的炸雞料理中加入白脫奶，才有了絲毫不柴的雞肉和眼前一亮的香氣。雖然國內不容易買到，但用檸檬汁或稍許白醋和牛奶混合，或是將原味酸奶同水以3：1的比例調配，也能得到低配版的效果。食物的世界，本就沒有尊卑貴賤，差別只在於適合與不適合吧。

【食色】判答
逢周二、四見報

心理健康

自疫情發生以來，筆者在家時間多了，驚覺因為瑣事與家人摩擦的機會亦多了，如兒子沉迷電玩，勸阻時經常引來反駁，經過自我開導後才慢慢找到平衡位。不幸的是，身邊有幾個朋友開始出現抑鬱病的徵兆，少數人更需要求助心理醫生。

世衛心理健康與藥物使用部主任德沃拉·克斯特爾就警告，隔離、恐懼、不確定性和經濟動盪都會導致「心理困擾」，在全球範圍內「有可能引發一場重大的心理健康危機」，聯合國的報告列出一線醫護人員、老年人、有基礎病的人、女性和兒童都是高危族。

疫情發生前，全世界有二點六四億人患有抑鬱症，抑鬱症和焦慮症每年給全球經濟造成的損失超過一萬億美元，可是全

球範圍內每一萬人只有不到一名心理健康專業人員。換言之，一直以來各地政府大多都忽視在這方面的支援及投資。經過這段長時間的社交隔離，抑鬱症患者的壓力與焦慮更大，但支援卻更少，自殘的人數亦會上升。

另一方面，即使原本身心健康的人士，由於日常生活大受影響，以及要面對不明朗的經濟前景，雖然在醫學診斷上不必接受治療，但心理健康仍然大不如前。在這次全球大流行中，沒有人可以置身事外，但每一個人應對壓力的方式卻可以截然不同，很多年輕人沉迷電玩，有些更開始酗酒、使用毒品或者賭博，這些行徑，浪費了自己的寶貴時間，也犧牲了自己的身體健康。

更加要不得的是，很多人會不經不覺將情緒發泄在親友身上，甚至訴諸暴力。有研究發現最近離婚率攀升，家庭暴力也大幅上升。疫情期間，大家都不敢來往，增加了孤立無援的無力感，部分人容易鑽牛角尖，傷人傷己。

二〇〇三年SARS疫情期間，六十五歲以上的自殺事件便增加了百分之三十。十七年後，即時通訊今非昔比，不見面也可以透過手機發一個簡單的問候。其實，一句平常的體己語，就可以溫暖身邊的人。選擇讀書、聽音樂，也是不錯的自我修養。

【童眼觀世】梁戴
逢周二、四見報

誰背叛了哈佛？

當哈佛法學院的沙利文教授（Ronald Sullivan）接受製片人韋恩斯坦（Harvey Weinstein）的邀請，成為韋恩斯坦在性侵案中的辯護律師，他沒想到這會令他差點失去哈佛的教職。

沙利文代表韋恩斯坦的消息一出，就引起了學生們強烈的抗議。他當時兼任哈佛一個本科生宿舍的舍監，宿舍裏的部分學生表示他們無法信賴一名願意代表韋恩斯坦的舍監。有些學生認為沙利文背叛了#MeToo運動，他們在大學的牆上噴寫「你到底站在誰的那一邊？」「打倒沙利文」等標語。

沙利文堅持自己的決定，他強調「無罪推定原則」是美國司法體制的基石。任

何被控刑事犯罪的人士，在未經法院定罪之前，均被假定為無罪。檢控官必須提供充足和扎實的犯案證據才能推翻這個「無罪」假定。

刑事訴訟非常複雜，若被告人沒有辯護律師，那「無罪推定原則」就只是一個空洞的口號。因此，沙利文一再提醒學生，每個人都有權利得到強而有力的法律辯護，韋恩斯坦也不例外。

學生聲稱這些他們都懂，但既然沙利文選擇了站在韋恩斯坦的那一邊，他就是罔顧性侵害受害者和學生們的感受，就是背叛了哈佛。

雖然五十二名哈佛法學院的教師都聯名寫信支持沙利文，但在學生的壓力下，

楷行相參習王字

行書介於楷書和草書之間，楷書和草書的素養都會對行書起到滋養的作用。如果楷書功夫弱，那麼行書的間架就立不起來，而且很多點畫形態也很難表現得到位；如果對草書的使轉不熟悉，那麼行書的運筆軌跡也會打折扣。

比如學習王羲之的行書，除了臨摹傳世王羲之行書法帖之外，對相關的楷書和草書的學習也會起到重要作用。傳世的王羲之草書摹本與刻帖不在少數，自然可以與王羲之行書相互參證。對於楷書而言，魏碑、智永真書《千字文》等非常有助於王羲之行書的學習。

傳世王羲之的行書，有手割和文稿兩種形式，前者如《喪亂帖》《二謝帖》等

，後者如《蘭亭序》。手割相對古樸、活潑一些，文稿相對妍美、平正一些，前者多近於草，後者多近於楷，這和手割與文稿的不同功用是有關的。當然，這個區分不是絕對的，比如《快雪時晴帖》就是手割，同樣寫得妍美、平正。

王羲之的楷書是何種面目並不清晰，需要有一番領悟。《樂毅論》這樣的小楷刻帖很難傳達筆法的細微之處，只能看到一個大概的間架。《十七帖》中的《青李來禽帖》形體古樸，與《樂毅論》頗為不同，可惜字數非常少。在《萬歲通天帖》中，王獻之的《廿九日帖》、王徽之《新月帖》是行楷，南朝王僧虔的《太子舍人帖》是楷書，皆與魏碑極為相近。啟功先生

中文小說一百強

一九九九年六月，香港一份雜誌，邀請全球各地的名家，共十四位，評選出二十世紀中文小說一百強，時間過得快，瞬間新世紀已是第二十年。

重看這份名單，前十本依次是魯迅的《吶喊》，也就是冠軍，然後是沈從文的《邊城》，老舍的《駱駝祥子》，張愛玲的《傳奇》，錢鍾書的《圍城》，茅盾的《子夜》，白先勇的《台北人》，巴金的《家》，蕭紅的《呼蘭河傳》，劉鶚的《老殘遊記》。

十本中我看過七本，很同意《吶喊》排第一，魯迅的作品是我寫作的啟蒙老師，它告訴我不一定要寫長篇，不一定要寫大城市、大人物，一個小小的魯鎮、未莊，一班鄉土小民，也可以反映歷史和時代，人物和作

品同樣不朽。古典小說只有《老殘遊記》，我覺得排第十還是抬高了它，沒有《紅樓夢》是因為不在這世紀。排十三的《官場現形記》同樣要向下推。

從十一到一百，我喜歡的有排二十、阿城的《棋王》，排二十二、韓少功的《馬橋詞典》，排五十二、汪曾祺的《受戒》，排七十、林海音的《城南舊事》。共同點是有我喜歡的人物，美麗的靈魂。

【南牆集】阿濃
m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周一、四見報

永沒過時的高跟鞋

從多個角度不同的流行風格來看，年輕人最愛穿的鞋子，一定非球鞋莫屬；但一些歐美大型時裝匯演上，高跟鞋仍然是主要服裝的配飾，這大概是與不同的服飾文化有關。

除了配合簡約風氣盛行，也發覺近年越來越多高端精品名牌，喜歡與一眾運動服裝系列推出聯乘作品，當中尤以DIOR、PRADA、GUCCI等一向以服裝為主的時尚牌子，也紛紛與球鞋牌子合作，GUCCI更推出由自家設計的運動鞋，受歡迎程度更甚於一般時款鞋子，那到底球鞋是否在潮流領域中已全面取代了高跟鞋的地位？

我從抗拒穿波鞋，到愛上穿便鞋、球鞋，但另一方面，我對高跟鞋也從沒捨棄，只是高度方

面選擇了低一點的款式。因為在某類服飾上，便鞋類是完全不能替代高跟鞋的位置。不消說，穿晚禮服配運動鞋，有人認為是時尚，但感覺是不倫不類，完全沒有美感可言。優美的套裝，穿高跟鞋與穿便鞋類，效果也是兩回事，高跟鞋自有其存在的價值。

要穿得好看，無論是運動鞋或是高跟鞋，其實重點是要融入不同的風格中，這包括便服配球鞋類，若服飾是強調女性化的話，那一定是高跟鞋，這是最基本的答案，雖然在不對稱之中也可能營造出和諧的美感，但也不要過份刻意解讀這種美學。

在高跟鞋世界中，不得不提意大利鞋王

SERGIO ROSSI，早前因為新冠疫情病逝。這位鞋履宗師，自一九六八年創立鞋履品牌，一生與鞋子結下不解之緣，繼承家業，創下自己名字的品牌，出品的高跟鞋於九〇年代在時尚界頗享盛名。其設計的高跟鞋，不但外型美，在縫紉、剪裁、材料結合方面也顯得天衣無縫，成了當時的主流。據說，很多名媛都擁有一對他創作的高跟鞋，其在本港IFC商場的店舖，我每次經過時，雖然已減穿高跟鞋的興致，但仍會駐足瀏覽其經典的高跟鞋款式。

【衣尚】蕙蕙
逢周二、四見報