白居易的「糧單」

詩言志，可以興，可以觀，可以群，可以怨。還可以用來記錄工資。白居易，在這方面，堪稱前無古人，後無來者。

白居易一生沒有吃過太大的苦，詩寫得又好又多（是唐代存世詩作最多的），工資單也和詩集一樣厚實。他一生累遷的官職、頭銜上百個，位至馮翊縣侯、太子少傅、刑部尚書，貴為侯爵，死後贈尚書右僕射（宰相級別）。幾乎每個職位的工資，他都寫進詩裏。

《容齋五筆》有一則「白公說俸祿」，專門作了盤點。比如，白居易擔任「校書郎」：「俸錢萬六千，月給亦有餘。」調任「左拾遺」：「月慚諫紙二千張，歲愧俸錢三十萬。」兼任「京兆戶曹」：「俸錢四五萬，月可奉晨昏。」

後來白居易官越做越大，薪水也不斷提高。任「蘇州刺史」：「十萬戶州尤覺貴，二千石祿敢言貧。」任「太子賓客、分司東都」：「俸錢八九萬，給受無虛月。」年老卸任實職，退居二線，只擔任「太子少傅」虛銜時：「月俸百千官二品，朝廷僱我作閒人。」等到致仕退休，享受半俸，就變成：「壽及七十五，俸佔五十千。」

白居易的首席摯友元稹，偶有「今日俸錢過十萬，與君營奠復營齋」的句子，不過數量遠不及他。真正與白居易有相似嗜好的，是陸游。陸游詩作產量更高，是自作詩留存最多的詩人（排除團隊「捉刀」的乾隆）。而且同樣高官厚祿：渭南縣伯、太中大夫、寶謨閣待制……種種頭銜待遇疊加，是真正的衣食優渥。他甚至因收入太高而不好意思：「日絕絲毫事，年請百萬錢。」「坐糜半俸猶多媿，月費公朝二萬錢。」

這種獨特的趣味，實話實說，有種一團和氣的富家翁心態。腹有詩書氣自華，袖有餘錢氣更華。像杜甫那樣家無隔夜之糧，哪有閒情去記賬呢？



瓜　園
蓬山
逢周三、四、五見報

解密韓定食(上)

熱熱鬧鬧吃完一頓飯，最後竟說不清自己吃的到底是什麼——這種事放在平時，幾乎不會發生。

但如果你吃的是韓定食，就情有可原了。滿滿一桌花花綠綠的小碟，服務生一輪接一輪地上菜，你手忙腳亂，被食物「圍攻」得暈頭轉向。

吃完難免心裏打鼓：這一桌子陣仗，究竟什麼來頭？哪一款才是最經典、最正宗的？

先說大概念，「韓定食」是「韓食定食」的縮寫，重點從來不在某道具體菜式，而在於「一整套吃法」這個框架本身。換句話講，它更像一種上菜的規矩，而非某個菜系。

追根溯源，這本是朝鮮時代君王吃的宮廷料理，選料嚴格，製作精良，後來士大夫們眼饞，便紛紛效仿。

到了日佔時期，宮廷裏的御廚沒了差事，流落到民間開餐廳，他們將昔日的宮廷料理跟士大夫兩班貴族的家常宴相結合，再套上日式套餐的框架，久而久之，「韓定食」的模樣也就成熟化了，一路吃到今天。

至於真正的韓式宮廷飯，是以朝鮮君王的日常餐桌「水刺床」為範本的。正餐要擺足十二碟小菜，這可不是隨便湊數，全國八道的時令山珍海味輪番進貢入宮，且不重複。

廚師們遵循「五方色」（紅、黃、青、白、黑）的哲學，調和酸甜苦辣鹹，講究的是食材本味與營養平衡。另外還要有白飯紅豆飯各一，湯羹俱全，分主桌、副桌、火鍋桌同時伺候，排場驚人。

也可以這樣理解，韓定食的魅力，不在單獨哪道菜，勝在排場。跟平常韓式料理狂用辣椒不同，正宗的韓定食調味克制，米飯、湯、泡菜是標配，然後生菜、熟菜、煎烤類、烹蒸類、煎餅類、醬果類、乾菜、醬魚類、肉類層層疊疊鋪滿桌，菜式依舊華麗。可吃的理由卻變成了「體驗」，在乎排場的人，已然愈來愈少。



食　色
判答
逢周二、三、四見報

冬雨津門行

天津我去過很多次，雨中遊卻是第一次。因為下雨，每去天津必到的古文化街只好從行程中刪去了。這條以文玩、舊書、特產出名的步行街，值得天氣好的時候慢慢逛。辦完了正事，等待返程的一點兒時間裏，去了瀋陽道古文物市場。

這裏離著名的勸業場不遠，是天津古董舊貨集散地，類似於北京的潘家園、成都的送仙橋、南京的朝天宮。或許因為下雨，很多店沒有出攤；還有一些店舖鐵將軍把門，門前堆滿落葉，一望而知有日子不開張了；開着門的七八家勉力支撐卻也門可羅雀，或經營瑪瑙玉石、舊書字畫，或掛着「穿串」牌子，無精打采，虛應故事。好在我本無「尋寶」之想，只為找個有意趣的地方走走，消磨掉個把小時，也懶得進店，只隨意看看擺在店門外的老物件兒。

雨極細極密，正是所謂「牛毛雨」。它借着風力亂飄亂舞，一陣陣一團團撲到人臉上，打傘全無用處，索性收了傘，用不了多久，頭髮臉上濕漉漉了。這樣的雨，下在早春，是高興，下在夏天，是爽快；而今下在秋冬之交，把一層層的寒意塞進人心裏。

好在街道兩旁種着不少樹，虬枝橫逸，葉子大都黃透了，卻還大都未落，彷彿一個愛體面的中年人，把經受的風霜和坎坷都化作處事不驚的穩重魅力。街道本就窄，兩側的電線杆又左傾右斜，地面本不平，接了大半天的雨水又攢成無數個小水坑，走起來左挪右閃，愈發費勁。橫豎走不快，便慢慢欣賞滿目的黃葉。

走出市場時，忽想起網絡小說《鬼吹燈》，胡八一和胖子的蛾身螭紋雙劃壁，經大金牙的介紹，賣給了在瀋陽道做古玩生意的「韓姐」。文學想像疊加於現實，眼前景象豁然開闊。抬頭又見題着「瀋陽道古物市場」的仿古牌樓，雨水一潤，一副很精神的樣子，而側邊小字赫然寫着「愛新覺羅溥儀」，津門厚重的歷史在冬雨中清晰可見。



知見錄
谷中風
逢周一、三、五見報

「泳」士

維港渡海泳日前舉行，三千多名「泳」士躍入維港碧波，自在暢游。本屆賽事以灣仔金紫荊廣場公眾碼頭為起點，終點設在尖沙咀星光大道，全程約一公里。對於在泳池游上幾個來回便氣喘吁吁的普通游泳愛好者，這一公里公開水域征途，足以令人望而卻步。

瀚海逐浪，水質必須要好。二〇二四年，巴黎奧運會把鐵人三項和馬拉松游泳賽事放在塞納河舉行，早年塞納河水質堪憂，為讓河道水質達標，巴黎為此啟動浩大的治水工程。去年，十五運會的鐵人三項比賽落戶中環海濱及維港水域，香港環保署也提前持續開展水質監測，保障賽事在水質潔淨下順利舉行。

在內地，長江沿線不少城市有渡江活動，其中一個最負盛名的是武漢渡江節，每年夏天如期舉辦，今年已是第五十一屆。這項賽事分精英搶渡賽與群眾橫渡方隊，群眾方隊自黃鶴樓附近的漢陽門下水，橫渡至漢口江灘，全程六公里，對體能與耐力都是極大考驗。除武漢之外，長江上游的重慶、宜昌和下游南京，也時常舉辦長江公開水域游泳活動，吸引一眾逐浪健兒。

河南三門峽市是黃河進入河南的第一站，這裏水域開闊，水流平緩。每年五月，三門峽舉辦的「橫渡母親河」是黃河流域規模最大的橫渡賽事，吸引三千多名「泳」士參加。中國七大江河裏，淮河、海河、珠江、遼河與松花江的部分沿線城市，亦都有在公開水域舉辦的群眾性游泳活動，供愛好者親近碧波，擊水暢游。

在馬拉松圈，跑者若跑過倫敦、柏林、波士頓、芝加哥、紐約、東京、悉尼七場馬拉松賽事，會收穫「七星跑者」的稱號。隨着全民健身熱潮到來，以及中國江河生態持續改善，適合安全橫渡的水域愈來愈多，未來或許會有不少「游」遍祖國大江大河的「七星『泳』士」。



伏牛山
喬苓
逢周三、四見報

新皇崗 新氣象

我在多年前已經開始到深圳遊玩。以往在職期間，大多都是乘搭鐵路從羅湖或落馬洲口岸過關。雖然交通費略貴，但能較好編排行程。此外，從前深圳的鐵路網雖尚未普及，從羅湖亦可轉乘各類車輛前往廣東省大小城鎮，甚是方便。往後下來，香港往返內地有更多選擇。近年來，我已能夠使用樂悠咭，就如好些市民一樣，我較多使用香園圍口岸前赴蓮塘口岸，套用現代語是「性價比高」。倘若與家人同行，或是主要前往深圳西部，我們亦會選擇深圳灣口岸。雖然離我家的路程較遠，但也是可取的選項。

細想一下，原來我從未使用皇崗口岸過關。我知道好些以往需要深宵往返兩地的市民，都會選用皇崗口岸，我並沒此需要，算是無緣。

新皇崗口岸大樓落成，既是交通樞紐，也像是旅遊景點。我趁着兒子在某個星期五的學校補假，與他一起嘗試新路線過關。我們事前搜集交通資料，從東九龍的宋皇臺地鐵站轉乘巴士，應是我們的最佳路線。果然，該路線的分站較少，不消四十五分鐘便直達新口岸，沿途還可欣賞風景，就如乘搭觀光巴士。抵達新口岸大樓，指示十分清晰。合作查驗，不需要出示證件，安全順暢。更好的是地庫連接着地鐵站，方便快捷。我兒是鐵路迷，喜歡乘搭地鐵出行。我們從深圳七號線再轉三號線，到達架空路段的草埔站，再步行約八分鐘到達清水河鐵路公園。該園區以往是貨運鐵路支線站，十多年前開始停運，實際是舊火車展示區。當中多架列車改裝成餐車，供旅客用餐及遊覽。我們在園區參觀和午膳，然後便回程再經新皇崗口岸返港。

這是一次體驗，也是一趟旅遊。在此給予讀者小貼士，大樓的「皇崗之眼」位於四樓，是回港的樓層。入境深圳的樓層是五樓，因此入境時可不用急於拍照，回程香港時才拍照，樓外的光線更加美麗。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

在神殿前演奏「貝五」

一六六五年十一月十九日，法國畫家、法國學院派風格奠基人尼古拉斯·普桑溘然長逝，享年七十一歲。明天將是這位繪畫大師逝世三百六十一周年。本周應景地推薦一張以普桑極具辨識度的風景畫為封套的黑膠唱片。專輯出自一九七四年EMI百代廠牌灌錄並發行的「傑作」系列，收錄了由德國指揮家魯道夫·肯佩執棒慕尼黑愛樂樂團所演繹的「樂聖」貝多芬著名的《C小調第五「命運」交響曲》。黑膠封面選擇了普桑的《有廢墟的風景》局部。

畫作以一個「開門見山」式的構圖呈現了一個和諧且肅穆的理想式風景。儘管身處巴洛克時期，普桑此作仍遵循着文藝復興式的對稱與秩序。在畫作兩側頂天立地樹木的襯托下，正中央C位的古希臘神殿被畫家用金字塔式三角形構圖穩穩安置。而在前景，一位身穿黃袍的男子手持木杖，似乎在向另一側坐在陰影中歇腳的男子問路。他身前有一座現藏於巴黎羅浮宮、出土於公元六世紀的伊特魯里亞夫妻石棺，順着他手指的方向是一條通往古希臘神廟群的蜿蜒小徑。關於此作的具體含義至今仍未有定論。但畫中對古典主義的推崇、受斯多葛哲學中「坦然接受生死不必畏懼」影響所引申出的墓葬和廢墟，都被普桑融入到其莊嚴沉穩的風景畫中。他筆下的風景色調並不華麗、低飽和度的基調甚至極其克制，正因如此藍天白雲才讓畫中流露出理想化的氛圍。鑒於貝多芬在創作《第五「命運」交響曲》時秉持着和《第三「英雄」交響曲》一脈相承的英雄主義內核，更被學者們認為象徵着「風暴般的英雄色彩」，因此與普桑具有莊嚴崇高的「英雄式風景」頗為契合。出於版式限制，封套僅保留了正中央的古典神廟和人物部分，兩側枝繁葉茂的樹木被部分裁切。



◀《C小調第五「命運」交響曲》的唱片封面是普桑畫作《有廢墟的風景》。　作者供圖

「碟中畫」《C小調第五「命運」交響曲》/《有廢墟的風景》



藝加之言
王加
逢周三見報

「黎氏金句」

衛蘭開騷，當年一手發掘她出道的前老闆黎明送上與眾不同的花籃支持，花籃上掛滿零食，還附帶獨特的祝福及溫馨提示：「Good Show！Good Luck！Show前唔好食，Show後馬上食。」完全展示了黎明獨樹一幟的冷面幽默。

多年來黎明的「金句」都成為話題，他的幽默並非刻意搞笑。最初會讓人摸不着頭腦，但細想就會理解他的細緻思維。最令筆者印象深刻的，就是當年親身見證的「核心嘅外圍係核心嘅內圍」，那時都花了一段時間去理解當中含義。但其實這句如繞口令般的金句，完全解構了複雜的人際層級；又如「唔會空肚食早餐」，字面雖荒謬，實則反映他對規律作息的堅持；還有「借錢如送禮，還錢如乞米」，精準道破人情世故的無奈。

別人送花籃總寫「演出成功」，黎明想到的卻是歌手開騷前要戒口保聲、完騷後體力透支急需補充熱量，將關懷演繹得務實又好笑。衛蘭於二〇〇四年出道，作為老闆黎明對於愛將身形，都曾贈予金句「衛蘭肥過部電單車」，成為當時的熱議話題。有人說黎明這樣說很尖酸，但其實他當時巧合地跟衛蘭一齊拍「綿羊仔」廣告，作為朋友不會鼓勵或嫌棄她的體型。只是在適當時候告知對方，故才會說她「肥過部電單車」。

儘管現在二人各自發展，衛蘭亦早已離開了前唱片公司自立門戶，但這段師徒情誼從未褪色。黎明從不把「情義」掛在嘴邊，也不在鏡頭前細數當年提攜之恩，反而用一包零食、一句叮嚀，以表達對衛蘭的愛護及支持。



霏常娛樂
文霏霏
逢周三、四見報

尋找快樂的瞬間

在俄羅斯文學大家托爾斯泰的長篇小說《安娜卡列尼娜》中，貴族軍官沃倫斯基對有夫之婦安娜一見鍾情。兩人無視社會輿論，經過各種曲折終於在一起了。但他們很快就發現兩情相悅並沒有想像的那麼甜美，幸福很快變成無味甚至痛苦。這是因為兩人都是朝秦暮楚的「渣男」「渣女」嗎？

美國心理學教授George Loewenstein指出，痛苦對人的控制力原本就大於快樂。他曾做過一個「痛苦民意測驗」，回應者在不快事件發生多年後依然對當年的痛苦記憶猶新。他認為這展示了快樂和不快情緒的不對稱威力。不快情緒一般比快樂更多樣複雜，對人的影響也持續更久。痛苦曾為種族的延續發揮過重要作用，它的警示讓人加強自我保護，得以生存、繁衍。進化過程中群居的人類如今依舊愛用社會的眼光評判自己，對自身弱點十分嚴厲。還會刻意隱瞞因此形成的羞恥感，一切憋在心裏，痛苦彷彿沒有盡頭。

怎麼才能更好應對這種重視痛苦的「負面偏見」（negative bias）帶來的不良心理影響呢？Loewenstein認為，人生本來就是在不快的長河中尋找快樂的瞬間。理性看待，認識到快樂與不快都瞬息萬變有助於擺脫絕望。有意思的是，我們對文學作品中的人物抱有更多寬容、理解的態度，哪怕在實際生活中類似的情緒、行為可能引發怒火與譴責。托爾斯泰起初就非常討厭安娜，但在寫作過程對這個人物慢慢產生了更多同情。要是我們能和自己的痛苦保持審美距離，管理自我情緒時也會事半功倍吧。



墟　里
葉歌
逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐