

節选自《好山好水——黃裳自選集》

文：黃裳

東坡二題

編按：黃裳，是中國當代散文家、記者、翻譯家、藏書家容鼎昌的筆名。黃裳先生是出了名的「書癡」，他的散文往往與他的藏書密切相關，而他下筆之處，又甚喜引古論今，無論是生活小事還是山水人物，都有着令人回味的韻致。今年9月5日，黃裳先生在上海離世，享年93歲。本版選取散文一篇，與讀者一起憶黃裳。

蟹

十多年前偶然從南紙店裡買到一副洪稚存寫的篆書聯，還未經裱過，想來當日寫好送給朋友，就被隨手捲起放在那裡，不料一下子就放了一百多年，因此紙墨如新。裱好以後掛起來，正好可以掩蓋掉掉漆剝落難看的牆面，無事時看看，覺得很不錯。洪亮吉的篆書與孫星衍齊名，在清代書家中是有地位的。好像他對同時著名的金石篆書家錢十蘭(站)也並不佩服，在文集中曾說過一些怪話。聯語是七言：「自昔同年同裡井，只今有蟹有藍州。」上款「健二兄同年」，下款「北江弟洪亮吉」。下面鈐了兩方白文大印「洪亮吉印」、「萬里荷戈」，可見這是他被貶斥西陲放逐之後所寫的了。

這聯語很有趣，卻一時說不出下聯的典故與寓意，真感到非常慚愧。有一天理書，翻到兩本《晴川蟹錄》和《後蟹錄》，仁和孫之驥輯，還是康熙刻本。這是《晴川八識》之一，所謂叢書零本者是也，在書店裡是被當做殘書的。但我卻不這樣看，這又有甚麼關係呢？如果《八識》俱全，也許就買不起了。這是很有趣的書，把古今關於螃蟹的譜、事、文、詩，以及「事典」、「賦詠」、「食憲」等，都搜羅在一起了。當然不見得就完備無遺，但材料確實是很豐富的。這種有關螃蟹的僅有的專著，是值得珍重的。無意中就在後錄卷二翻到了蘇軾的一首詩：「生平賀

老慣乘舟，騎馬風前怕打頭。欲問君王乞符竹，但憂無蟹有藍州。」

這下子總算找到了洪北江聯語的出典，真是高興得很。趕緊去查東坡集，但找來找去也沒有看見後錄裡寫下的原題《金門寺中》。這就不能不說是過去著作家的毛病了。他們往往割裂原題，不註出處，使讀者為難。原來這詩是《金門寺中見李西台與二錢(錢惟演、易)唱和四絕句，戲用其韻跋之》的第二首。

西台是李建中，也是宋初有名的書家。二錢都是吳越王錢氏後裔，因此東坡此詩中就用了錢家的故事。

《五代史補》：「吳越王初入朝，上賜以寶馬。馬出禁門，驕行卻退，王謂左右曰：『豈遇打頭馬耶？』」這是吳越歸順以後，已經失去了地盤的地方軍閥來到中央政府以後膽戰心驚複雜心情的寫照。雖然是小故事，卻生動深刻得很。

螃蟹的故事出《歸田錄》：國朝始置諸州通判，既非副貳，又非屬官，故常與知州爭權，每云：「我是監郡，朝廷使臣監汝。」舉動為其所制。……有錢昆少卿者，家世余杭人也，嗜蟹。嘗求補外郡，人問所欲何州，昆曰：「但得有螃蟹無通判



■沈周(明)《郭索圖》，畫大蟹一隻，上題「郭索郭索，選用草縛。不敢橫行，沙水夜落。」

處則可矣。」

這故事也有意思。這位愛吃螃蟹的錢少卿的言行，與陶淵明的官田種種可以算做一對兩悉稱的佳話。當然另外還有別的意義。宋朝嚴格執行中央集權的政策，對地方官不放心，要派通判去監州，和唐末用太監監軍的手段差不多。這辦法是有很多流弊的，地方官感到頭痛自然是難怪。東坡喜歡說笑話，萬一弄不好，螃蟹吃不到，卻有一名監州在一旁管頭管腳那就糟了。洪北江則下一轉語，退一步想，螃蟹、監州兩者都有，也就可以滿意了吧。這中間當然是流露了他對當時官場的不滿情緒。

■著名散文家黃裳2012年9月5日於上海逝世。網絡圖片



羊肉

去年春天到廣東去了一次，在許多地方都看到東坡的遺蹟，使我非常感動。蘇軾死去一千年了，人民卻一直都沒有忘記他，在全國各地都留下了不少遺蹟，而廣東又特別表現得突出。在惠州，東坡的遺蹟大約不下十四五處之多，先後都去過一轉。在風景如畫的環境裡，處處都留着東坡的影子，這是不能不使人激動的。吳又陵(虞)有兩句詩：「英雄若是無兒女，青史河山漫寂寥。」吳老先生是「五四」時期打孔家店的老英雄，但又是做豔詩的好手。因此對這兩句詩的理解就必須慎重，也不能拿來作為文藝創作必須加點愛情的胡椒麵的口實。但我想，也不妨作另外的理解。無論一處地方風景如何秀美、山水何等雄奇，如這中間沒有為人民所愛重的仁人志士、詩人畫家駐足流連，那就不免減色，「青史河山漫寂寥」了。

東坡在東川住過的白鶴峰，就是一處極美的所在。山並不高，但可以俯瞰東江，山水如畫，還留下了幾株擎天的古樹。站在山崖一角的大樹底下，不能不使人想起「夜飲東坡醒後醉」那一首詞，雖然那是在黃州寫的，也不妨借了來充實遊人的想像。老詩人寂寞極了，他大致在酒醉之後一人登山、望江、撫着古樹，低徊許久，然後才走回寓所去。推門進去時，聽到家僮已在打着如雷的鼾聲了。寂寞，無端的寂寞啊！

東坡在惠州的身份是「寧遠軍節度副史，惠州安置」，雖然大小還是個官，但是以嚴重的政治問題被指定「下放」在這裡，處境可想而知。可是在美麗的豐湖裡有一條漂亮的西新橋，和北京頤和園裡的十七孔橋很像，據記載則是他動員了弟媳——蘇轍的妻子獻出官家賞賜的黃金錢助修的。另外還有一座東新橋，為了修建它，東坡捐獻了自己的犀帶。這樣看來，他在這種處境中還常常想着為老百姓辦點好事，似乎他的處境還是不壞的，當地人對他也保持着融洽的關係。不過這種良好的情誼主要來自人民，同官和上級就是另一回事了。

也是在《晴川蟹錄》的卷三裡，收了一則東坡的《雜說》：

惠州市井寥落，然猶日殺一羊。不敢與仕者爭買，時囑屠者，買其脊骨耳。骨間亦有微肉，熟煮熱漉出，漬酒中，點薄鹽，炙微焦，食之，終日快別，得銖兩於肯綮之間，意甚喜之，如食蟹螯。率數日輒一食，甚覺有補。子由三年食堂庖所食窮瘠，沒齒而不得骨，豈復知此味乎？戲書此紙遺之，雖戲語，實可施用也。然此說行則眾狗不悅矣。

從這段小文章裡可以知道，惠州每天只宰一頭羊，好肉都是給當權的老爺們享用的，東坡問都不敢問，只能開後門請屠戶給留下一些羊骨頭架子，用自己發明的方法燒了吃，要好半日才剔得一星半點得值上的碎肉，還覺得滋味真好，與別吃蟹螯裡的餘肉的情形差不多。這是一種真實的生活側面速寫，將詩人當日的的生活與處境如實地寫出來了。

東坡肉至今還是杭州飯館的名菜，但這東坡羊肉卻不見流行，久已失傳了。可能是因為過於寒酸，上不得給面的緣故吧。

東坡是注意飲食的，但並不是甚麼「吃客」。他寫過讚美花猪肉的詩，東坡肉的烹製要點就寫在詩裡。他喜歡荔枝，發過「日啖荔枝三百顆，不妨常作嶺南人」的豪語；魚、酒、新茶、檳榔、橄欖……都曾入詩，但無一珍饈，全是老百姓也可以享用的東西。他對這些都表現了非常濃厚的興趣，也就是對生活表現了熾熱的嚮往與愛。即使在非常艱難的日子裡也不改變這種生活態度，我覺得這正是東坡的人品和詩品中最可寶貴的東西。

他喜歡說笑話，幽默感，也是這種性格的一種表現。他向弟弟介紹了新發明的燒羊肉法以後說，如果這辦法廣泛流行，那麼大小群狗就要不高興了。這是笑話麼？東坡在這裡說的是，他目前過的其實是和狗搶骨頭的日子。

《好水好山——黃裳自選集》

作者：黃裳
出版：天地圖書(香港)
定價：港幣75元

走世界

文：馮偉賢 攝影：鄺世雄

節选自《冷西藏·熱西藏》

後現代的辯經秀

後現代旅遊最大的特色，是虛假。世界不同的地方，都在興建主題公園、文化村、主題酒店……，經歷電影的典型驚險場景，看原始部族的生活表演，在天堂般的海灘喝着Vodka Lime。

當我們看摔角比賽，明知每一拳、每一腳都是虛假的，但照樣高呼尖叫。

色拉寺著名的辯經，是不是另一場宗教的摔角表演？

幾十個紅衣僧人，在遊客的包圍中，在照相機和攝錄機的晃動中，完全無視身邊的一切，忘我地進行辯經(註1)。

這邊廂，一個小個子的僧人，把佛珠往手臂上猛力一拉，幾個箭步，大力擊掌，「啪」的一聲，一串聽不懂的藏語，像子彈般射向坐在地上如受靶一樣的僧人。僧人低著頭，像法庭上答辯的被告，吞吞吐吐的說了幾句話，旁邊一個像法官的僧人，一直冷靜地看着。很有舞台感。

不過，我的西藏朋友札西，星期五說，辯經不是後現代，而是貫徹的古代。幾百年，遠在旅客來臨之前，每天這個時候，色拉寺的僧人都會來廣場辯經，百年如一日。

辯經其實是練習因明的一種西藏化形式。因明是印度三、四世紀發明的佛教邏輯學，主要用來和印度其他教派辯論。論主會先提出一個論題，然後正反雙方會以正題和反題的方式辯論。有點像希臘的經典三段論式，但又不完全相似。

可以想像，那個矮個子僧人，可能大叫：

「聲音是無常的！因為凡造作出來的東西，都無常，如瓶。」

那個坐著的僧人，回辯說：

「聲音是常的，因為本來已



有，像虛空。但虛空不是造作出來的，不是造作出來的！」

僧人們，還是保留着一種古代氣質的尊嚴。

註1：藏傳佛教中僧人間的一種辯論，採問答的方式進行，藉此加強對佛經的學習與了解。

他們用邏輯的形式辯論佛理。

在古印度，辯論是小事，輸了要改信他宗，甚至切掉舌頭。

印度千多年的傳統，西藏數百年的辯經。

從另一個角度看，若說色拉寺的辯經，已習慣了遊客圍觀而無視，也是可以的。

算了！後現代，作者早已死。色拉寺的辯經，已失去了發言權，交給了遊客自由詮釋。

迎面而來，我們週一上班辯完經的僧人。

小黑想拍照，他們斷然拒絕，「請不要拍照，請不要拍照！」

僧人們，還是保留着一種古代氣質的尊嚴。

註1：藏傳佛教中僧人間的一種辯論，採問答的方式進行，藉此加強對佛經的學習與了解。

冷西藏·熱西藏

作者：馮偉賢

攝影：鄺世雄

出版：商周出版

定價：新台幣320元

輕鬆好生活

文：何顯亮

節选自《養生要植根·治病要除根》

健康吃的六個大原則(上)

在功利的社會主義下，道德標準下降，人類現正處於嚴重污染的年代，很多食物被基因改造，農藥、激素及催熟劑等被濫用，出現食物皆有有毒的情況，然而只要我們遵守一些基本法則，還是可以從容面對的。

盡量素食

研究發現，人類的生理結構以素食為主，而在實際生活中，近代各國生活富裕，民眾吃肉的比率大幅上升，結果是各種疾病也同時大幅飆升，包括癌症。雖然近代很多農作物均施以農藥除蟲，又添加各種激素及催熟劑，可是其毒害也只是肉類的10%，加上蔬果的毒害進入人體後相對容易排出體外，因此素食還是比較安全的。吃素食能使體質保持健康的狀態，而多吃肉使體質變酸，導致各種慢性病出現。我在治療癌症的經驗中，能馬上棄肉茹素的病人，其康復速度及治癒率比肉食者明顯高很多，其疼痛情況較輕，精神狀態較優勝，痊癒後若能持之以恆茹素，復發率也很低。

輕鬆懂

從牙齒、腸臟構造透視人類飲食的法則

人類的生理結構本身是以素食為主糧，從我們的牙齒到整個消化系統都可證明這個理論。肉食動物牙齒是尖的，例如：老虎、獅子，而人類的牙齒是平的，與猴、馬相同；還有一點可以證明：肉食動物的腸道是很短的、平滑的，而人類及素食動物的腸道是長的、有皺褶的。由此例證可以得知人類的飲食應以素食為主，才是正確的健康飲食之道。

吃食物，不吃食品

簡單而言，大自然賦予的天然食材就是「食物」(FOOD)，如海鹽、蔬菜、水果、菇類、五穀、堅果、豆、海藻等；經過加工製造而產生的就是「食品」(PRODUCT)，如餐桌鹽、味精、加工果汁、餅乾、麵包、蛋糕、冰淇淋、起司、披薩、奶粉、人造奶油、燒臘味等。

現代人的早餐內容大多是蛋餅、包子、饅頭、熱狗、培根、漢堡、火腿三明治、燒餅、油條、蘿蔔糕等，搭配咖啡、奶茶或盒裝果汁；午餐則是炸雞腿、炸排骨飯、燒味飯、陽春麵、餛飩

湯、花枝燻等；下午茶多是蛋糕、鬆餅、烤吐司、銅鑼燒等；晚餐就更豐富了，高热量的鹹酥雞、爆漿起司豬排、蚵仔煎、筒仔米糕、滷肉飯、焗烤意大利麵等；宵夜則是比較簡單，速食麵、擔仔麵、油炸食物、串燒肉、章魚燒等。以上餐點的食物大部分都是「食品」，不是「食物」，這樣日積月累的飲食模式，對人體健康有重大的影響。

少吃乳製品

牛奶內的酪蛋白極難消化，妨礙消化及吸收。研究指出，超過85%的亞洲人是無法分解酪蛋白的，這些人喝牛奶後會出現消化不良、腹瀉或其他過敏症狀。初生嬰兒消化力弱，更不應該飲用奶粉，若嬰兒臉頰出現紅疹或身體出現抽搐現象，都是牛奶過敏的反應。牛奶進入人體後會造成酸性體質，導致各種慢性病，甚至癌症。有研究指出，牛奶可促進癌細胞的生長，所以牛奶與癌症有直接關係。(有關牛奶對人體的影響，最值得參考的書有兩本：第一本書是柯林·坎貝爾的著作《救命飲食》；第二本書是亨利·日瓦的著作《牛奶，謊言與內幕》，而在本書第106頁《揭開毒奶的真相》的文章中，會更詳細地闡述有關牛奶對人體健康影響的資料。)

輕鬆懂

什麼是酪蛋白？

酪蛋白又稱為「酪蛋白原」，是牛奶中的蛋白質成分，屬於一種堅硬且極難消化分解的凝膠，經常做為食品的黏附劑。酪蛋白又分為兩種不同類型：一、食用類：廣泛用於醫藥與食品等產品。

二、技術類：廣泛用於繪畫顏料、美容用品及各種黏合劑等產品。酪蛋白過敏的人，一旦進食含有酪蛋白成分的食物或其製品，可迅速引起過敏反應。



《養生要植根·治病要除根》

作者：何顯亮
出版：原水
定價：新台幣350元