

歷史與空間

■文：戴永夏

書若蟬蛭

■文：葉輝

宋代舌尖上的節儉之風

當今之世，浪費已然成風。尤其舌尖上的浪費，更是「碩果」驚人。據統計，中國人每年浪費在餐桌上的糧食，價值高達2000億元；隨意扔掉的食物，夠2億多人吃一年！如此暴殄天物，真是上負蒼天，又愧對祖宗——須知我們的祖宗，一向崇尚節儉！

古人的節儉之風體現在各個方面，而舌尖上的節儉尤為突出。這方面，普通百姓自不待言，多數士大夫也以儉為美。特別在餐飲文化比較發達的宋代，許多名士大家都以儉樸引領時尚，成為後世的楷模。

蘇軾：粟飯藜羹常養生

蘇軾是宋代的大文學家。他既做過高官，也多次被貶。但不管居廟堂之高，還是處江湖之遠，他都過着比較儉樸的生活。

北宋元豐三年（1080），蘇軾因「烏台詩案」被貶到黃州任團練副使（相當於縣武裝部副部長），一家人的吃用全靠他微薄的收入來維持。為此，他絞盡腦汁，精打細算：每月初一這天他便從積蓄中取4500錢等分為30串，掛在屋樑上，每天用畫叉挑下一串來做飯錢，這樣每天的用度不得超過150錢，剩下的就放進一個大竹筒裡，用來招待客人。就是這樣儉樸度日，蘇軾依然過得有滋有味。

平時，他在生活上也嚴格要求自己，堅決反對大吃大喝。他曾寫過一篇《節飲食說》的小文，貼在自家牆上，讓家人監督執行。其文曰：

東坡居士自今以往，早晚飲食，不過一爵一肉。有尊客盛饌，則三之，可損不可增。有招我者，預以此告之。主人不從而過是，乃止。一曰安分以養福，二曰寬胃以養氣，三曰省費以養財……

他告訴家裡人，從今以後，我每頓飯只飲一杯酒，吃一個葷菜。若有貴客來訪，設盛宴招待，也不超過三個葷菜，而且只能少不能多。如果別人請我吃飯，也先告訴人家，不要超過這個標準。若人家不答應，就乾脆不去赴宴。他認為這樣做一可安分養福氣，二可寬胃養神氣，三曰省錢養財氣。一次，一位久別重逢的老友請他吃飯，他囑咐朋友千萬不可大操大辦。幾天後，他應約去老友家赴宴時，見酒席異常豐盛，便婉言謝絕入席，拂袖大步而去。他走後，老友感慨說：「當年東坡遭難時，生活很節儉。沒想到如今身居高位，依舊本色不變。」

變。」

蘇軾還提倡蔬食養生的理論，並身體力行之。他在各地做官，都常去挖野菜吃。他在《宋喬全寄賀君》一詩中寫道：「狂吟醉舞知無益，粟飯藜羹間養神」，以自己的經驗勸別人不要醉生夢死，而要粗茶淡飯養生。他還在《菜羹賦並敘》中寫道：「東坡先生卜居南山之下，服食器用，稱家之有無。水陸之味，貧不能致，煮蔓菁、蘆菔、苦薺而食之。其法不用醢醬，而有自然之味。蓋易具而可常享。」通過這段真實生活記錄，表達了他甘於粗茶淡飯、以儉養生的思想。

司馬光：「隨家所有自可樂」

作為一名政治家，司馬光似乎比蘇軾更加成熟、老練，官也做得更大。但在生活節儉上，二人卻如出一轍。

司馬光在宋哲宗當政時，就已擢升為宰相。這以前，他曾辭掉官職，在洛陽居住十五年，專門編寫《資治通鑑》。在洛陽期間，他同文彥博、范純仁等後來都身居相位的同道，相約組成「真率會」，每日往來，不過脫粟一飯、清酒數行。

相互唱和，亦以儉樸為榮。文彥博有詩曰：「嘸菽盡甘顏子陋，食鮮不愧范郎貧。」范純仁之和曰：「蓋簪屨屢宜從簡，為具雖疏不愧貧。」司馬光又和道：「隨家所有自可樂，為具更微誰笑貧？」寥寥數句，充分表達了他們興儉救弊的大志。

司馬光居家講學。也是力行節儉，不求奢靡。「公每五日作一暖講，一杯、一飯、一麵、一肉、一菜而已。」（《懶真子》卷第十）這就是他講學接受的招待。他回故鄉山西夏縣祭掃祖墳時，父老鄉親前來迎候獻禮，用瓦盆盛粟米飯，瓦罐盛菜羹。他「享之如太牢」，覺得味道勝過魚肉。

司馬光如此儉樸，在很大程度上受之於家教。他曾回憶說，數十年前，他的任群牧判官的父親司馬池每次招待同僚或朋友，酒都是從市場上買的普通酒，下酒菜只有肉醬、乾肉、菜羹等幾樣，水果是梨、棗、柿等常見果品，而餐具也只是普通的瓷器、漆器，無金無銀。他說當時的士大夫差不多都是這樣，人們請客吃飯，更多地注重禮和情，所以酒飯雖簡單，卻「人不相非」，「會數而禮勤，物薄而情厚」，主客雙方都沒有負擔，情深意長。

陸游：「從來簡儉是家風」

陸游是宋代著名的愛國詩人。在文學上，他與王安石、蘇軾、黃庭堅齊名，並稱「宋代四大詩人」；在仕途上，他始終堅持抗金，屢遭當權派打擊，遭遇比較坎坷；而在生活上，他力戒豪奢，一直以節儉為榮。

陸游對飲食講求「粗足」，力求清淡。他主張多吃蔬菜，如白菜、芥菜、芹菜、香蕈、竹筍、枸杞葉、菰、茄子、薺菜等，都是他喜愛和常食的蔬菜，而葷菜少之又少。他說，之所以這樣節約，不只是為了省錢：「不為休官須惜費」；這還是一種良好的家風：「從來簡儉是家風」。更何況，「鄰家餽飯亦常無」，自己吃粗茶淡飯，心中更坦然一些：「但使胸中無愧作，一餐美敵紫駝峰」。

陸游不但自己生活儉樸，還要把這種儉樸家風傳之後世。他在《放翁家訓》中這樣告誡子孫：

上古教民食禽獸，不惟去民害，亦是五穀未如今之多，故以補糧食所不及耳。若窮口腹之慾，每食必刀几幾，殘餘之物，猶足飽數人，方盛暑時，未及下箸，多已腐臭，吾甚傷之。今欲除羊彘雞鵝之類，人畜以食者，姑以供庖，其餘川泳雲飛之物，一切禁斷，庶幾少安吾心。凡飲食但當取飽，若稍令精潔，以奉賓燕，猶之可也。彼多珍異誇眩世俗者，此童心兒態，切不可為其所移，戒之戒之！

陸游要求子孫不要吃野生動物，飲食只求飽，不求奢。他將驕奢淫逸視作低俗的小兒心態，很看不起。他讓後代子孫務必引以為戒，不為所動，將節儉家風世世代代傳下去！



■粗茶淡飯，以儉養生。

網上圖片

文藝天地

生活點滴

■文：王 森

殺「羊羔」·頂牛

殺「羊羔」是我小時候經常玩的一種遊戲，遊戲如同大家熟悉的「老鷹捉小雞」，其規則非常簡單：選一塊空地，幾個孩子圍在一起，一人充當大灰狼，另一人充當護羊者，其餘的孩子是為「羊羔」，依次在護羊者背後牽着衣襟排成一隊。遊戲開始，大灰狼捉「羊羔」，護羊者則盡力保護小羊。若大灰狼成功突破護羊者的防線，並捉住小羊，大灰狼勝利；若超過一定的時限，大灰狼依然無法突破護羊者的防線，也不能捉住小羊，護羊者和「羊羔」們勝利。

這是一個緊張、並且有趣的遊戲，既富有一定的對抗性，卻也充滿了集體之間相互協調與彼此合作的精神。每次玩這個遊戲，不管遠近，大家總會呼朋引類地邀來各自鄰居家的孩子——大大小小、高高矮矮、胖胖瘦瘦的孩子們聚在一起，甚至連那些過去並不認識的孩子，也從此熟悉、相交，並很快成為要好的朋友。大家玩得既熱鬧，又盡興，一時間，小小的院落裡充溢着孩子們的歡聲笑語。尤其是雨雪霏霏的天氣，老宅子裡封閉的門樓過道，最適合玩這類遊戲，關上了大門的門樓過道，猶如一個封閉的私密空間，或者是一個不為成人所知、不受外界干擾的隱蔽角落，讓孩子們彼此之間真誠面對，全身心地投入到好玩的遊戲當中。

與殺「羊羔」相比，頂牛雖然富有對抗性，卻是更適合兩個人玩的遊戲。這是二個男孩子之間比拚體力的遊戲，參與者雙方均用右手抬起自己的左腿，並將身體前傾，兩人靠右腿支撐、蹦跳着去撞擊對方的左腿，以把對方抬起的左腿撞下來為勝。頂牛以身體強壯者佔有天然的優勢，但也並非一味的比拚蠻力，玩得久了，自然會體會到一些不足為外人道的訣竅。比如個子矮小如我的頂牛者，就專門去頂對方膝蓋以下的薄弱部位，不僅往往收到奇效，甚至還經常出其不意地以弱勝強。當然，頂牛是一種相對危險的遊戲，玩不好的話，很容易造成一些輕微的肢體傷害。不過，儘管老師並不提倡大家玩頂牛，卻也無法從根本上禁止。所以，每每到了課間休息的時間，男孩子們玩頂牛，殺「羊羔」；女孩子們玩踢毽、跳繩、砸沙袋，那樣的畫面，構成了校園裡的一道最美的風景線。

那個年代，好玩的遊戲可真多啊！除了男孩子喜歡玩的殺「羊羔」和頂牛之外，還有女孩子喜歡玩的踢毽、跳繩、砸沙袋、過「家家」——很難想像，一個插着漂亮雞毛的毽子，會被心靈手巧的女孩子們踢出那麼多的花樣，正踢，倒踢，快踢，慢踢……；而一根細細的、毫不起眼的繩子，也居然有着那麼多的跳法：一個人跳，兩個人跳，反着跳，正着跳……。另外還有男孩子和女孩子都喜歡玩的摸「瞎」、木頭人、捉迷藏等等——這些遊戲陽光、節能、環保，既無所謂輸贏，卻永遠玩不膩。甚至連日常生活中的種種，諸如軋麵條、打香油、彈棉花之類，也都是一樣的與人為親，同樣充滿了手工的樂趣，充滿了運動的快樂。

心靈驛站

■文：陸 蘇

最美

實用最美。

會過日子的人都知道。

曾在小村的門檻上坐看羅丹的畫冊，那尊「永恆的春天」讓我看得紙都薄了，正在醃白菜的婦子瞥了一眼說：「石頭就是石頭，辛辛苦苦弄那麼怪樣，能吃還是能喝？我看就不如我這壓白菜的石頭好看，管用。」還



■羅丹作品《永恆的春天》

網上圖片

試筆

■文：梁樂芯（寶安商會王少清中學3D）

比

世界廣大，有不同類型的人存在，我們都擁有不同方面和程度的長處和短處。暫且不說遠至世界各地的人，置身於現在的社會中，我們難免會互相比較。可是如何去「比」卻是一門學問，效果得失在乎你「比」的態度。

錯誤地和盲目地與某方面不太擅長或比你差的人比較只會使你故步自封，使你滿足於現狀，不求更進一步，甚至會產生驕傲的心理。或對於一些本持短處的人，會藉和比自己更差的人比較而逃避問題和安慰自己，這種自欺欺人的心理只會令他們忽視問題，放棄尋求改善的辦法，無助解決問題。

雖說盲目地與自己差的人比較是會帶來有礙進步的反效果，但常跟擅長某方面或比你卓越的人比較亦同樣有弊處。你會感到自卑，經常自愧不如人，想拚命追上那人，卻又有心無力，感到力不

真是有幾分道理。

那些畫上的細腰窄肩的美女，在柴米油鹽的市井生活中，遠不如腰板健壯、臉兒紅黑的村姑深得民心。T形台上排骨疊疊的衣架子模特，男人們大多拍紅了巴掌後，還是會娶回一位三圍超標的妻子。原因只是一個，實用性大於觀賞性。

放眼周圍，工薪百姓很少覺悟到餓幾天肚子換一張欣賞芭蕾舞的入場券。藝術性只有在那些素養和精神等諸內力深厚得「烹變」的人才能將它凌駕於生存、生活之上。

大多數人只有不再急需物質的實用性來解決生活的必需，才有可能奢侈地高雅起藝術。為衣食生計奔波的人不是不懂藝術的美，不欣賞藝術的美，而是饑寒這兩件事毫無美感可言。在饑民的眼裡，一枚唐代的古幣遠不如一片壓縮餅乾實在，且美得讓人雙眼光放。鑽石固然璀璨高貴，在無火的遠古，它怎麼可以和取火的石鏹相提並論？！

實實在在，實用會令一件普普通通的東西顯現異樣的美。

手寫板

■文：端木靖

釣魚

還是在孩提時代，我就愛釣魚。

春、夏、秋三季，我釣幾個小伙伴，河邊湖畔都留下過我們垂釣的足印。其時我特別喜歡到那個蓮塘去垂釣，這個塘水深只及膝蓋以上一點，塘內多200克以上的鯽魚。

尤其是初夏時節，蓮葉田田，綠漪盈盈，水面上涼風徐來，真是個賞心悅目、清幽靜謐的極理想的垂釣場所。難怪參加工作以後，偶然從大城市回鄉一遭，還是不忘手提一竿，偷半日之閒，不過此時的心境實在是「釣翁之意不在魚」，而在於釣一塘幽趣，在擾攘的紅塵中尋覓一份閒適，如此而已。

釣魚可以聞鳥語花香，看藍天白雲，覽山光水色，賞田野風光，置身於廣袤無垠的曠野間，吐納大自然的芳鮮空氣，了無掛礙，忘乎一切。

在水邊，或蹲或坐，或倚或立，或單手抓竿，或投線下釣，或悠閒自得，或緊張忙碌。兩目關注，心無雜念，甚麼工作疲勞，世事紛爭，心中鬱悶，一概丟到爪哇國去了，可以這樣說，釣魚動中有靜，靜中寓動，既是勞動，又是休息。你還能體悟，垂釣有輕重緩急，動靜高低，技術優劣，既鼓勵成功，又不拒絕挫敗，既目標明確，又追求茫遠。寒暑不拒，陰晴不拘，時間和空間全凝聚在釣竿的梢端，你真正感受到心情舒暢、熱血沸騰，真正體悟到生命寶貴、生活美好。

1955年春夏之際，我在上海送一個朋友北行，回程中我特地到家鄉轉悠了一下，看望白髮皚皚的老祖父。有一天，我在家鄉一個小湖邊釣魚，發現有一處有許多小氣泡冒出來，就用手竿釣起來，不一會就釣了十多條二三兩重的小鯽魚。

這時有位老者背着魚竿，正在湖邊散步，待他走近時，我站起來得意地說：「大伯，我在這裡釣了不少魚，下鉤就吃，你也在這兒釣



■網上圖片

吧！」老者笑了笑，沒有說話，坐在旁邊一塊石磚上看着我釣魚；過了一會，他沿着湖邊繼續轉去了。當時我想，這老頭好怪，他怎麼不下釣呢？

過了大約一刻多鐘，我聽見二百米外人聲鼎沸，抬頭一看，見那老者站起來了，手竿彎得像鞠躬似的，附近幾個釣魚的都跑來觀看。好傢伙，鉤上大魚了。我扔下竿就跑了過去。走近一看，老伯正沿着湖邊來回走動遛魚，魚還沒露頭，從魚線的走向看，這條魚的勁可真大，魚竿、魚線被拉得吱吱作響。我激動了，直喊：「大伯，別讓他跑了。」可老者不動聲色，像平常一樣沉靜，只是順勢遛着魚走。但只要魚一向湖面寬的方向運動，他就把竿調過來橫着帶魚，逼魚轉回頭向窄的方向靠攏。這條魚很頑強，十足遛了有一刻鐘，才逐漸接近水面，最後終於撞進了抄網。原來這是一條大青魚，估計有5公斤重哩。

當我請教老者為甚麼不在我那邊釣魚，偏在這兒釣魚，釣的又是大魚時，他樂呵呵地笑了：「你看，這上邊住戶多，人家的淘米水、剩飯、菜葉都從這裡流出來，水比你那邊要深多了，這種地方是大魚常年棲息的地方。」我仔細一看，還真是這麼一回事。聽了這番話，我想起那篇《青萍賦》裡說的「惟天下之靜者，方能見微而知著」。

如今幾十年過去了，我也步入老境，但這個「靜」字的內涵，我是隨着歲月的流逝才逐漸體悟到的，這豈止是釣魚之道，更表現了那位老者的高深氣度。