生活語絲

吳康民

當教師的好

我所主持的學校正在大裝修，因為放暑假，空無一人。只因我年邁無力與師生結伴遠遊，每天還是照常到辦公室看書寫稿。

但裝修常常發生巨響，磚石紛飛，仿如戰場，令人感到類如抗日戰爭時的情景。

抗日戰爭初起，我讀初中，日機時來轟炸。一有防空警報，便要離開課室走進地下室。不少課程斷斷續續，有些基本知識只能靠自學得來。

後來又再跋涉步行，去到普寧三都讀高中。學校是從汕頭搬來的名校，因位處山區，甚少日機轟炸困擾，後又再去坪石山區讀大學，也甚少日機來襲，直至日寇要打通粵漢鐵路線，從湖南和粵北合圍。坪石告急，我們才徒步走避粵東梅縣，直至抗戰勝利。

從一九三七年到一九四五年，八年抗戰，正是我的中學和大學上半部就學時期。戰爭環境，未能安心學習，但也鍛煉了個人的應變能力和自學習慣。這個期間，我讀了許多「雜書」，從中國四大名著到歷代名家的筆記，如《閱微草堂筆記》和《聊齋誌異》，到《曾國藩家書》以及《秋水軒尺牘》，都是在這個時期閱讀的。而我對文學的愛好，也是這個時期養成的。

原本我應該去讀大學的文學院，但遵照先父的教導，還是學點「實學」的好，將來好為新中國的建設服務。他是和魯迅的觀點一樣，不想自己的兒子當個「空頭文學家」。

如此這般，我便選擇了化學工程。

但陰差陽錯，畢業後卻去當了教師，以教育為終身職業，一幹便近七十年。

我沒有後悔。古人說弟子三千，我的學生至少有三萬，特別是一些老校友，我教過的老校友，都常來探望，而且執禮甚恭。有的人立業於外地，都常邀請我前往作客。過去遠遊美加英澳等地，都有校友陪同導遊，近年只遊近鄰國家，但旅居日本、菲律賓的校友都熱心作伴，內地的更不用說了。不久前當大閘蟹季節到來時，已經有校友力邀偕赴上海一遊並吃蟹呢。

天言知玄

楊天命

人可以死多少次？

日前，天命在網上看到一個頗有意思的說法：「人一輩子會死三次。第一次是肉體的死亡；第二次是葬禮，代表社會上不會再有此人的位置；第三次是地球上最後一個記得他的人把他忘記的時候，他曾經存在的痕跡就徹底消失了。」

其實中國人一直有思考「死亡」，甚至追溯到遙遠的春秋時代，就已經有人探討這個問題。

《左傳》記載，叔孫豹討論人如何「不朽」。大多數人，都想自己永生不死。軀體不可能永久存在，所以人們只好尋找別的方法。人類希望生育後代，傳承自己血脈，似乎這樣就可以永遠延伸生命。叔孫豹則認為，人在社會上立德、立功、立言，就會在後人心中永遠存在，這是一種復活、不朽。回到開篇時，天命提到的那段話。肉體的死亡、下葬無可避免。若我們認同這段話合理，能夠做到的，就只有避免「第三種死亡」——令自己對世間有所貢獻，多在人間留下足跡。

玄學方面，對死亡亦有自己的一套看法和解釋。八字命理不是閻羅王的「生死簿」，所以在一個人的八字命格上，其實看不到他何時會死亡，或者某段日子會不會死亡。批算八字時，只能看到會否有大劫，或者大概何時有大劫。有劫，則自然有化解劫數的方法，所以即使面對大劫，亦有可以過渡、解決的機會。命運一直掌握在我們自己手中，掌握打破困局的機會，才是至關重要的。

哲學或心理學可以給人安慰，令我們更加豁達、超然地看待生命，但面對生命的方法，絕不止一個，玄學能做到的，是提供一些化解危機的方法。至於傾向接受何種看法（或是否吸收多種看法），當然悉隨尊便。

琴台客聚

彥火

閱讀人生

最近應邀參加上海國際書展文學講座。講座的題目是「二零一五上海智慧女性讀書論壇」，我發表了「閱讀人生」的講題。

今天的主題是「女性閱讀」。

談起這個題目，我首先想起一位好讀書的女性，她是紐約洛克菲臘遠東圖書館館長、作家叢甦女士。

一九八三年，我在美國紐約大學留學期間去拜訪她。她慨歎美國社會讀書風氣一落千丈。

她說，早年美國某調查機構曾向女大學生做一項調查，問題是：「如果世界末日將至，你只有一兩個鐘頭的時間能活，你要用那個時間做什麼？」百分之八十的女生回答道：「要趕緊跑到附近的男生宿舍裡，去抓一個男生做愛去！」

美國女大學生倒是挺老實的。

但是當時也在大學唸書的叢甦的答案，卻排眾而出：「給我一本好書，一杯清茶，一些古典音樂（必要時，後兩者可免），吾願足矣！」

在生命的最後時刻，叢甦覺得人生中，閱讀比做愛更重要，體現了生命中的文化涵量之重。

閱讀在人生中究竟佔有什麼地位？

一九九七年七月，我在《明報月刊》策劃的一個讀書特輯，金庸應邀寫了一段《讀書心得》，可見閱讀在金大俠心目中的地位——

我的讀書心得，只是孔子的一句話：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」讀書之對於我，那是人生中最最重要的事，只次於呼吸空氣、飲水、吃飯、睡覺。我曾經想：坐牢十年而可以在獄中閱讀天下書籍；或者，十年中充分自由，但不得閱讀任何書刊。兩者由我選擇，我一定選擇「坐牢讀書」。我讀書沒有心得，就如呼吸飲食之沒有心得，那是極大的享受。古人稱筆爲「不可一日無此君」，在我心中，「不可一日無此君」者，書也。

金庸說，讀書是除了空氣、飲水、吃飯、睡覺之外，「人生中最最重要的事」，如果讓他選擇，「坐牢十年而可以在獄中閱讀天下書籍」或「十年中充分自由，但不得閱讀任何書刊」。他寧願選擇「坐牢讀書」。

由此可知金庸好讀書的強烈心態。

過去，我曾陪同金庸多次出訪。他幾乎是書不離手。

記得一九九五年，我陪金庸到日本接受日本創價大學頒授的榮譽博士學位，來回程在機場，他都要我陪他逛機場書店，他發現有心儀的書，便當即購下。

金庸之不可以一日無書的觀念，成就了中國史上一位震鑠古今的企業家、作家和報人。

香港地狹人多，特別是今天的寸金尺土，閱讀條件很差，一般人連書房都欠奉。

早年著名作家、名記者曹聚仁先生，他的藏書太多了，以致有書滿之患。

記得上世紀六十年代，我到香港大坑的寓所探望他，他住處是一棟舊唐樓，到處擺滿書。一張雙架床，上架床和下架床的床底都塞滿書，連廚房及洗手間都是書。他苦笑地對我說，這叫「書不離身」，睡覺、吃飯、拉矢都能隨手撿到書，閱讀書，方便極了，豈不樂哉！

（二之一）

百家廊

王大慶

粟米情

每天清晨六時許，我們這裡農貿市場場內及場外的大道兩旁就擺滿了賣嫩粟米的攤子，品種有甜粟米、糯粟米、花粟米等，口感都不錯，來這裡的顧客手中的塑料袋幾乎都裝滿了嫩粟米。

早在五月下旬，我們這裡嫩粟米就上市了，那時候賣的農民很少，因而價格很貴，一斤嫩粟米棒要價四元呢。儘管價格昂貴，但還是有人買了嘗新，畢竟這種營養保健農產品還是廣受歡迎的。漸漸，賣嫩粟米的農民多起來，價格也隨之下跌，從每斤三元五角、三元、二元五角、二元到現在的一元五角、一元兩角，有時品相不太好的嫩粟米每斤一元就可以買到。

農民熱衷於賣嫩粟米是因為划算。有人估算了一下，一斤老粟米棒子脫粒曬乾後僅有四兩左右，如不脫粒收購價也就每斤五毛左右，若自己加工粟米糝賣也不划算，因為三斤老粟米棒脫粒、曬乾、去皮後，只能加工成一斤粟米糝，賣出價也就三元左右一斤。因此，即使嫩粟米價格降至每斤一元，也比賣乾粟米籽賺錢，而且省時省工。難怪現在的農民都用大棚種植粟米，就是圖個早上市多賺錢。當然，六月份自然種植的也不少，到了九月份收穫時，季新一輪嫩粟米又上市了。

嫩粟米上市時節，我基本上是每天必吃，有時甚至是早晚兩頓。除了吃嫩粟米有益健康外，我對它還有一種特殊的感情。

當年我插隊蘇北農村偏僻的鹽鹼灘時，改造的田地只能長粟米、麥子，粟米是當地農民的主要口糧。一九七三年我們幾個知青二十歲，大家相約合起來過生日好好熱鬧一下，可當時插隊的地方正鬧糧荒，我們這些身在異鄉，無任何外援，全靠分糧分草過日子的插隊知青，常常寅吃卯糧，不斷預支，往往麥子沒上場，粟米已吃光，而生產隊除備戰糧、種子糧外，也難以滿足我們隔三差五的借糧要求。那些從自留地裡挖來的紅蘿蔔根本填不飽肚子，這種情況下，還怎麼熱鬧呢，大家一個個愁眉苦臉，唉聲歎氣，沒有辦法想。

時值粟米即將成熟時節，老隊長得知此情況後，硬是瞞着婆娘，從自留田裡掰了十多根嫩粟米，偷偷地給我們送來，要我們煮後好好吃上一頓。這種義舉讓我們很感動，因為在鬧糧荒的歲月，農民是捨不得吃嫩粟米的，都是讓它結老後，磨成粟米糝，摻紅蘿蔔纓子餬口。

忘不了那一天晚上，我們這些滿懷激情的城市娃在牛棚裡（當時知青房還未蓋），度過了自己青春期的第一個大生日。沒有客套，沒有祝辭，大家圍坐在火火的油燈前，一邊津津有味地啃着嫩粟米，一邊興致勃勃地描繪着社會主義現代化新農村的美好藍圖。

「現代化新農村肯定家家能吃上大米飯。」

「你的要求也太低了，現代化的新農村不僅家家能吃大米飯，而且是樓上樓下，電燈電話，出門坐汽車……」

「哈哈，你說的是共產主義吧，我們這一輩子怕見不到了。」

大家你一言我一語，說着吃着笑着，忘記了當時的艱苦，忘記了身心的疲勞，沉浸在美好的想像中，直至火油耗盡，才興猶未盡地爬上床，繼續做那美好的夢。

如今，農村人不但早已吃上香噴噴的大米飯，而且有些人家還蓋起了別墅，有了自己的小汽車……原來以為一輩子難見到的夢想，竟然在我們這些知青回城後的二十多年內變成了現實。那過二十歲生日啃粟米棒的事是一去不復返了，只是有時我在回憶往事時還念及它。

回城後很長一段時間，我都與粟米無緣，畢竟插隊農村時的主口糧就是粟米，吃膩了。同時每天飯桌上不是魚、蝦，肉就是雞、鴨、海鮮，雪白的大米飯都懶得吃，誰還高興去吃粟米？直至有一天，我患上了便秘，找醫生看，說便秘這毛病無特效藥，教我多吃些水果蔬菜，堅持鍛煉身體，隨後開了些「腸清茶」，當時是有些效果，可事後又恢復原狀。便秘不但使我腹脹、不思飲食，還引起了血壓不正常，特別是久蹲洗手間排便時過力，加重了肛門直腸的充血及擴張，引起了痔瘡、肛裂，給我的工作和生活帶來了較大的影響。

一天，我晨練時遇到一位老同事，他說他原來也有便秘，後來每天晚上喝一碗粟米糝子粥，竟把便秘喝好了。我便從超市買了幾斤粟米糝，天天晚上喝起粟米糝子粥，大約喝了十多天後，突然大便一下子好解了。驚喜之餘我認真思考了一下，應該是粟米的作用。當年我下放農村，天天喝粟米糝子粥，也沒有什麼便秘，現在營養好了，腸子卻發生故障了。為此，我還做了個試驗，一段時間不喝粟米糝子粥，又開始便秘了。幸好這粟米糝子粥不是什麼藥，而是一種營養健康食品，含有大量膳食纖維、維生素、礦物質等，能加速致癌物質和其他毒物的排出。不便秘的城裡人還到超市爭相購買粟米糝子呢，因為他們從健康講座裡知道粟米是健康保健食品，維生素較多，對防止細胞氧化、衰老有益處，其中，有一種尼克酸對健康非常有利，能幫助我們維持神經系統、消化系統和皮膚的正常功能。

於是我一直堅持吃粟米，嫩粟米上市就吃嫩粟米，沒有嫩粟米時就喝粟米糝子粥，至今便秘果然離我而去了。

其實，粟米之所以熱賣，主要與城裡人的飲食結構有關。現在城裡人的飲食結構已從大魚大肉等高脂肪高蛋白轉型到清淡素雅上來了，人人重視健康保健，而粟米是最好的健康保健食品，由此，粟米便成了城裡人的最愛。

■粟米是健康保健食品。 網上圖片

翠袖乾坤

查小欣

給「紅霞玉」一點慈悲吧！

對於最近「紅霞玉」三位女神，紛紛有新搞作，內地不少新知舊雨都大叫失望，理由很簡單：「她們是女神呀！為甚麼要做這些事情？」不知就裡，還以為她們做了些甚麼不見得光的勾當，其實不過是指鍾楚紅在淘寶賣大米；林青霞參加內地真人騷《偶像來了》；張曼玉堅持繼續唱歌而矣。

早就說過大眾是矛盾的，你不出來，他們狂呼失望，出來了，他們也狂呼失望。以三位女神功力、經驗和勇氣，應不會大受困擾，她們不過在做自己喜歡的事情，作為資深女星，早已明白不能介意外界反應，否則，是跟自己過不去。

鍾楚紅向來致力環保，好不容易從喪夫之痛中解脫，有限度恢復工作，嚴選商演及代言工作，走出哀痛，亮麗示人，現在她把認為好的東西介紹給大家，賣的是白米，不是白粉，以鍾楚紅建立的正面形象，大家不是質疑她大米的品質優劣，而是為甚麼女神要賣大米，相信如果女神賣的是名貴的珠寶鑽飾才「合乎身份」，失望群表態：賣大米有點Low。

至於林青霞，婚後相夫教子，深居簡出，把自己困在滴水不漏的保護罩裡，登六了才肯破殼而出，優雅地上真人騷，我看了幾集《偶像來了》，見她活力十足，反應敏捷，樂在其中。六十歲人可以健康美麗精靈地玩遊戲，能釋放自己，不是應替她高興嗎？

張曼玉情場多波折，失婚又多次失戀，如今有了精神寄託，全情投入、不計成本達成自己心願，站在台上演唱，率真程度和勇氣指數，都值十個Like，認為「曼玉沙嗓」難聽，大可以不聽。

三位女星「被女神」，半輩子都活在粉絲的想當然中，但現實是，她們是人不是神，可否對她們慈悲一點，讓她們隨心所欲？

路地觀察

湯禎兆

重金屬的蹤跡

鉛水令全城恐慌，一聽到重金屬，大家都知道攝取入體內大有問題，卻鮮有明白疫苗同樣是重金屬的載體。

去年，加拿大一群科學家指出疫苗裡的鋁合物對自閉症有非常大的引導作用，且對神經及免疫系統的損傷很大。他們研究多組孿生孩子，發現很多是一個有自閉傾向，另一沒有，證明足有百分之五十五的自閉患者是與基因無關，且在零至一歲有關鍵的「外在成因」，才導致自閉，之後逐步論證及試驗疫苗中的鋁合物就是元兇。

鋁在疫苗中是以鋁鹽佐劑的形態存在，起刺激免疫系統的作用——減毒或滅活的病毒不經我們的守衛（呼吸、皮膚、消化系統的屏障）而直接入血，血裡的士兵根本不會認得他們，而且疫苗的毒有時太少，免疫系統不予理會，於是便得加入這種鋁佐劑，迫免疫系統工作。這種非自然的激活方法，就令一部分人的免疫系統紊亂，以及金屬中毒。

剛才提及的加拿大科學家，他們在引言裡說明，「多年來已有充足證據證明鋁鹽合物引起神經問題，但這不被醫學界認同。」留意用字的話，這句話簡直是概括鋁鹽合物以至疫苗的真相——「充足證據」是科學實相，「認同」則是主觀判斷——有這種判斷，就是因為醫學界不願面對現實，他們製不了無毒疫苗，以微量毒物刺激免疫系統，根本是充滿矛盾及不可完成的任務，結果就是大量孩子負上神經受損的代價。

關於疫苗重金屬，由一九九九年因為太多人質疑用來純化及防腐病毒的水銀，會引起神經問題，美國食物及藥物管理局建議移除水銀，但仍堅持對身體無害，到今天大部分疫苗聲稱沒有水銀，但其實只是不用水銀作防腐劑，就可「聲稱」沒有水銀了。實質是在純化病毒時，仍會用到水銀，但最後再用化學程序儘量清除水銀，當然免不了有殘留。

再提水銀，其實想說的是：官方的說法千變萬化，有一天可能連鋁也能「聲稱」被移除，但當你知道以上一切時，還敢冒這個險嗎？有人說，不是很多人打針後好端端的？有人吃下污染海鮮，也不是人人肚瀉，但從整全健康的角度，都已中毒了，只是有些人立刻肚瀉；有些人有能力送去肝臟，但解不到的毒素仍留在那兒。疫苗從沒有作出長期的安全監察實驗，希望大家能作出準確的選擇。

鵬情萬里

趙鵬飛

雕塑力量直抵人心

認識廣州雕塑院院長許鴻飛先生，有兩年多的時間了。其間，多次到訪他位於客村的工作室，聽他談雕塑，談藝術圈的趣聞軼事。當然，也沒少喝他收藏的各種茶葉，還有紅酒。通常，我們都是一群人，圍坐在一座兩尺見方的石磨坊邊上，四周散亂地堆放着尺寸材質各異的「肥女」雕塑作品。

說起許先生創作「肥女」，他跟我們講過一個有趣的故事。大約是十六年前，有一天他獨自坐在廣州一間咖啡廳，那時候走進來一個特別胖的女人，目測至少超過百公斤。很巧，那個女人不偏不倚，正好坐在他正對面的位置上。

「你們知道，我並不是一個喜歡盯着女人看的人，那天很奇怪，我一直無法把自己的眼睛從她的身上挪開，她渾身上下散發出一種讓我感覺很快樂的力量。」正是那種特別吸引力的驅使，他主動搭訕了那位女士，兩個人頗為愉悅地交談了許久。

也是從那時起，他的創作主體便再也離不開那個「肥女」了。奮力揮起高爾夫球桿的肥女人、冰上起舞的肥女人、踩單車的肥女人、吹奏色士風的肥女人、幾個跳芭蕾舞的肥女人、裙裾飛揚的肥女人、滑板上的肥女人、帶着孩子歡快奔跑的肥女人……十幾年過去了，他帶着這些身形肥碩卻又激情飛揚的「肥女」雕塑作品，到各地去巡展。無論是在北京紫禁城、廣州花城廣場、澳洲悉尼，還是在意大利西西里、法國巴黎、英國倫敦，「肥女」矯健詼諧、誇張又親切的樣子，都會引發當地民眾極大的熱情。善意友好的笑聲，很輕易就讓語言障礙消除得乾乾淨淨。

但是上個月，這個素來煙斗不離手、看起來總是篤定自信的雕塑家有些焦慮。他受邀在土耳其伊斯坦堡舉行雕塑作品展，八月就要開幕了，伊斯坦堡突然接連發生了多個針對中國政府的示威抗議活動，一度令部分中國遊客受到了襲擾。

「土耳其大部分人是信奉伊斯蘭教的，我的『肥女』系列雕塑作品展，還特別選了在伊斯坦堡最為出名的Ortakoy海峽廣場。不遠處，就是土耳其最為著名的邁吉德大清真寺（Buyuk Mecidiye Camii）。這個時候，當地發生反華事件，確實讓我比較擔憂。」

許鴻飛告訴我，他當初把展覽選在海峽廣場的另外一個原因，是因為橫跨博斯普魯斯海峽的歐亞大橋就在旁邊。一橋飛架歐亞大陸，總會讓人產生更多東西藝術交匯上的期許。

即便心有不安，展覽還是在伊斯坦堡官方承諾加強安保力量並釋放出十足誠意的良好氛圍中如期展開了。

「真是出乎我的意料，這次展覽非常成功。湧向海峽廣場來看中國『肥女』雕塑的民眾，不分宗教種族，也不分性別年齡，都非常熱情和專注。有許多當地的婦女，雖然從頭到腳都裹着黑紗，可是從眼睛裡還是能看到她們對『肥女』的喜愛，她們不停讓周邊的親友幫她們拍照。」已經回到廣州安坐在石磨坊邊的許院長，憶及當日的盛況仍舊難掩興奮之情。

「起初我還擔心因為反華事件的陰影，會讓展覽受到衝擊，現在看來我們低估了藝術的魅力。看似堅硬的雕塑，其實蘊含着撼天動地的溫柔力量，這溫柔直抵人心，可以化解世俗的許多認知和誤解，讓人和人之間，民族和民族之間，國家與國家之間，流淌出彼此尊重、友愛、互信的善意。」

許先生所言甚是。很多時候，不分國界的藝術之花，才是化解不同文化、不同種族之間誤解的最好語言。