思旋天地 思旋

斷食療法

近年興起「斷食」（Fasting）一詞，在西方如瑞士、德國、美國等有專業斷食療養院、斷食醫院，有醫生、護士、營養師二十四小時全程監察身體變化，從醫療角度為病人以斷食方法治病。最嚴謹的斷食，其間由一天至數星期不等，不吃、只喝水或檸檬水，配合適量運動，讓身體腸胃充分休息，重啟免疫系統的修復機制，據相關報道，不少癌症或重症病人病情也得到控制。

最早文字記載是哲學家蘇格拉底和柏拉圖為達至身心效率而斷食十天。在世界各地也有宗教如佛教、天主教、回教等或從靜化心靈方向而舉行斷食營。在中國也有不少有關斷食記載，在古代稱之為「辟穀」，曾有許多典籍文獻關於辟穀，如《大戴禮記．易本命》：「食肉者勇敢而悍，食穀者智慧而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神。」；《抱朴子．雜應》中記載：「余數見斷穀者三年二年者多，皆身輕，顏色好，勘風寒暑濕，大都無肥者耳。」許多人誤解了辟穀意思是不吃穀類，其意還包含氣功配合。

大家也會奇怪只要意志力不吃東西便可，為何大費周章參加斷食營？在斷食療法角度，除了身體排毒外，還要靜化心靈。如果仍然身處高壓城市環境，而且不斷有資訊干擾自己，容易放棄，只會毒上加毒！

現代人每天吃進不少化學食物，也接收大量不良資訊，特別是近年社會爭吵不斷，身心已超出負荷，為健康着想，簡單斷食和靜坐，有助排毒。休息是為了走更遠的路，香港人加油！

隨想國 興國

一切從喜歡開始

女人看着手機上的合照，臉上露出異常興奮的神情，高興地大聲說：「原來喜歡一個人是那麼快樂的事！」

是嗎？是的，對正在這個狀態下的她來說，確是如此。但她說這句話的時候，坐在她身邊的卻是一直暗戀着她的男人。男人聽到她說原來喜歡一個人是那麼快樂的事時，他也會感到快樂嗎？不，因為她喜歡的人不是他而是別人。他對喜歡一個人的理解，是原來喜歡的她不喜歡他而喜歡別人，他知道他以後的日子將是憂鬱的。

同樣是喜歡，一個是全然絕對的快樂，一個是全然絕對的悲傷。但，這只是女子說話時的當下情況。因為她喜歡的那個人，原來是早有心上人的。當她知道之後，她歡欣的話恐怕會改為：「原來喜歡一個人是那麼痛苦的事情！」那麼暗戀着她的男子聽到這話時會不會有同感？這個時候，會的，因為那曾經是他的經歷。

歡樂與愁苦，原來都是從喜歡開始的。戀愛中的人如是，不在愛戀中的人又何嘗不是？比如孩子從未吃過燕窩鮑魚，父母忽然賺多了外快，特別全家人一起到餐館去享受一下作慶祝。但自從吃過一次之後，孩子就喜歡上燕窩和鮑魚了，只要家人到外用餐時，他就想起那份美味，父母怎麼辦？那是喜歡帶來的後果，是苦是愁是快樂，就要看孩子和父母以後的想法了。但這一切，都源自於喜歡。

就是因為有喜歡，所以商人就千方百計製造出商品會讓人喜歡的效果，令消費者一旦喜歡上之後，就掉進購買的漩渦裡不能自拔，從此，喜歡就成為噩夢而不自知。當然，能時時都有購買能力的人是不怕這種喜歡的。但像美國發生的因為喜歡一雙貴價的球鞋但無力購買，只能去搶劫錢財來完成喜歡，那就是悲劇了。

你喜歡喜歡嗎？那可是未知結果的源頭啊。

琴台客聚 伍呆呆

當鄉愁成爲鄉戀

和朋友到專做其家鄉菜的酒樓吃飯，朋友拿起酒樓的菜單研究，發現菜單經過精心設計的扉頁上把美食與鄉愁相聯繫，朋友說「鄉愁」帶點淒涼的意味，不如用「鄉戀」來得貼切，酒樓老闆欣然接受。

此「鄉戀」反而觸發了我的「鄉愁」。

生於上世紀七十年代的我是一個難以尋根的人，父母來自不同的地方，且也背井離鄉多年，而我自小隨父母工作調動各處搬遷，所到之處，短則三五月，長亦不過三五年，有時候剛入學，還未與新同學熟悉起來，便又要搬走。與父母聚少離多，常被寄養在親戚朋友家裡，一年中難得與他們見上幾面。每次短暫的見面後分別，總是傷心地哭到不能自已。

因此，少年識得愁滋味。讀到余光中先生的《鄉愁》，咀嚼着「鄉愁是一枚小小的郵票，我在這頭，母親在那頭」，便觸動了心底的傷痛，及至讀到「後來啊，鄉愁是一方矮矮的墳墓，我在外頭，母親在裡頭」時，不禁流下與年紀不相稱的酸楚的淚。

「何處合成愁，離人心上秋」。其實年少時的我的「鄉愁」，極大程度上是對父母的一種依戀，一種由於長期分離而患得患失的苦惱。處在「遊牧民族」狀態裡的生活方式，出生地、成長地、棲息地跨越天南地北，而又總是漂泊不定，以至於我的心中並無「故鄉」的概念，只覺得有父母在的地方，才是故鄉，才能不愁。

余光中先生後來寫的《鄉愁四韻》，仍舊有着距離的疼痛和思念的滄桑，字裡行間濃濃的都是遠離故鄉、浪跡天涯的遊子憂傷的情思。成年後的我，已經歷經滄海桑田，更能品出詩人一字一句中厚重、深沉的滋味。

父親退休後選擇在鄉下定居，我帶女兒回去看他。不過兩個多小時的航程，飛機一起一落，說到就到，女兒去時歡天喜地，回來時亦歡天喜地，與父親告別時並無半點傷感，告知父親：「外公，下次放假我再飛來探你。」

教女兒朗誦《鄉愁》，她的聲音清晰悅耳，抑揚頓挫，聽來極具美感，只是無法從中聽出半點「愁」意。在眼前年少的孩子心裡，故鄉與他鄉並無區別，於她而言，所謂故鄉，不過是一張機票，一段航程，飛到一個陌生的地方做短暫的旅遊，跟隨父母走親訪友，吃上幾餐在長輩口中有着「故鄉味道」的美食罷了。

於是，曾經的「鄉愁」一去不復返，成為了如今的「鄉戀」，而這「鄉戀」，大約也只是當下多數人眼中美食的代名詞而已。

是的，仔細思量，曾經詩一般撩人情思、綿長悠遠、撥動過幾代人心弦的鄉愁，大多是基於時間、空間的距離。遠在他鄉的遊子，因為種種原因無法成行返鄉，才在他鄉發愁，才有了思念。如今科技日益發達，空間的距離愈來愈短，即便從大洋彼岸的美國飛到中國，也不過短短的十幾個小時而已。沒有了距離感，鄉愁便日益地淡化了。

也許某一天，鄉愁這種虛無的思緒便徹底地消失在人類的情感裡了。

不知道應該是喜是憂，如果鄉愁真的消失，人類的情感便少了一個安放的角落。想想當下的城鄉，處處變得一樣，樓房、街道甚至天空，都是那麼的相像，宛如克隆城。這樣千城一面的故鄉似乎倒也沒有特別讓人留戀的地方，遊子們很自然地直把他鄉作故鄉。

真的那樣久了，鄉愁沒了，鄉戀估計也同時蕩然無存了吧。

百家廊 鍾倩

父與子

晚上八點，十字路口。白天剛下過一場秋雨，冷風如刀子，刺骨地涼。我在路邊等人，聽到兩個人正在大聲嚷嚷。「你趕快領個媳婦回來，讓你媽在那邊也能安心。聽見了嗎？」「知道了，難道我不想成家嗎？」對面超市的霓虹燈照在地上，我看清男子一手扶着自行車，一手點着煙。能看得出，他們是一對父子。

「打你手機也不接。天冷了，一床被薄吧？要是你媽在，就能用新棉花給你絮一床新的……」「別說了，提這些幹嘛！」他長長地嘆了一口氣，還沒說完，他就跨上腿，騎上車消失在如水的夜色中。「臭小子，你慢點！不忙時就回家……」高個男人大聲吼道。地上的煙頭，半明半滅，閃着微弱的光。男人緩緩背過身去，自言自語道：「你走了一百天，放心吧，我會把兒子照顧好。我也會做飯了，做得不好吃，慢慢就會好了。」

聽到這裡，叫人心裡酸酸的，又氤氳出一片暖意。男子二十多歲，母親剛去世三個月，以前都是女人持家，她走後爺倆什麼都得從頭學起。平日裡男子很少回家，爺倆交流少，這次是提前約好，回來給母親過百日，在街口燒燒紙。爺倆一碰面，說不到一塊兒，叛逆的兒子騎上車走了，留下老父親孤獨的身影。

人們常說，父愛如山，但是很多時候，那個「愛」字內斂在心底，蜿蜒成一條河流，源源不斷地滋養和護持，直到我們長大後，經歷一些事情，才會懂得父親。在我看來，讀懂母親需要情感的滴灌，讀懂父親需要時間的沉澱。

我住的小區裡，有一對特殊的父子。兒子大眼睛，櫻桃嘴，紅紅的，很惹人喜愛。每有人對他說話，他的喉嚨裡就發出「嗚嗚嗚」的聲音，然後搖搖頭。他是個聾啞人，先天致殘，沒有人細問過。上幼兒園時，天天看到他的父親接送他，接他的時候，帶上滑板車，兩人一前一後，在街道上飛馳。小夥伴做遊戲，他愛湊熱鬧，不會說話，就用手比劃，別人看不懂，他會生氣，甚至發怒。

有一次，見他蹲在地上，莫名發脾氣，他的爸爸趕來，拽起他的胳膊，想帶他回家，他很執拗，不回。只見淚水在他的眼眶裡打轉，滿腹委屈的樣子。「聽話，回家爸爸和你玩兒。」他踩上滑板車，溜出一米遠的距離。直到天黑，媽媽下班回來，他才回家。事後才知道，有人給他起外號「小啞巴」，他氣不過，又無處發洩，才與爸爸慪氣。

從那以後，每天清晨，父子倆都會準時出現在校園的操場上，跑步、打球，鍛煉身體，風雨無阻。即便是冬天，室外大霧鎖城，也能看到一高一矮的運動身影。兩人累了，就停下來，互相打手語，速度很快，很投機的樣子。那是外人無法理解的幸福。後來，男孩被選拔到殘疾人游泳隊，配有專門教練。他聰明，進步快，很快就贏得教練的偏愛。

今年邂逅他們，男孩戴着棒球帽，身着名牌運動裝，眼睛裡盈滿自信，父子倆邊走邊說，意猶未盡，就連男孩的牙套也平添幾分可愛。他的個頭超過了父親，成了小伙子。他們的背影，在烈日下搖曳出別樣的風景，留下滿地的祝福。父子之間的交流，原來也是成長的秘密，伴有陣痛，充滿誤解，但是有一天回首的時候，會發現你與他是同樣地孤獨與迷惘。

受中國式教育的影響，男兒有淚不輕彈，男人遇到挫敗、遭遇困窘，統統壓抑在心內，長此以往就會累積負能量，極易爆發，所以父子的溝通比母子的溝通更為重要。就像瑞蒙．卡佛（Raymond Carver）筆下的那個工薪階層中年男子：他要給母親、前妻寄錢，為弟弟還債，支援女兒生活，還計劃搬到澳洲，生活飽受圍困。一天，他做了個夢，父親活了，他騎在他的肩膀上，慢慢地鬆開手。假裝他是大象，帶着他去商店，或去公園，他推着他蕩鞦韆。夢是他內心的鏡像，或者說，大象是他生活的隱喻——他在尋找出口，抵達平衡。

我常常會想起魯迅先生和海嬰。海嬰剛出生的時候，魯迅興奮得像個孩子，給他起名「小紅象」，他對海嬰近乎溺愛，父子的溝通也很有意思。晚年，魯迅夜不能寐，經常獨自走到陽台上，和衣躺在冰冷的水泥地上，海嬰夜裡起來上廁所，見狀，便悄悄地躺在他的身邊。許廣平醒來，不見兩人，去陽台一看，父子在漆黑的夜空下並排躺在陽光水泥地上。這一幕，讓人無不動容，就像電影鏡頭一樣，唯美，永恆。

另一個細節，有一次陳丹青先生發現虹口公園毛主席手書的魯迅墓碑被兩側的樹木遮沒了，而魯迅初葬的碑，字體拙樸，筆鋒轉折竟有魯迅手書的圓潤和內斂，他詢問這是誰寫的，海嬰回答說，這是他七歲喪父的時候，母親扶持着，他一字一字親手寫成的。與其說他以這種方式紀念父親，不如說是一種精神的傳承：通過手書完成父子最後的「對話」——那是外人無法理解的深沉和堅定。

還有一對回民父子，我記憶深刻。上中學的時候，每天要路過一個回民村莊。在路上，看到一個男子站在大門外，光頭、鋥亮、大肚腩，對襟大褂洗得發白。他旁若無人地搖頭晃腦，又情不自禁地伸開雙臂，旁邊的老黃牛閉目養神，對他的舉動已經見怪不怪。莊裡的人問他：「吃了嗎？」他笑笑，不回答，光搖頭。很多人喊他「傻子」，他先天因病致殘，腦子壞了。

午後，陽光充足，他的父親，頭戴伊斯蘭白帽，牽着他的手，趕着牛在街上徘徊。「那是帶着他出去散散心，光在家裡憋着也不好。他的阿爸可操碎了心！」老黃牛在前面，和着主人的節奏，不疾不徐，很善解人意的樣子。倒是傻子，走着走着就停住了，像個任性的孩子，耍脾氣，老父親牢牢抓住他的手。斑駁的陽光下，他的那雙眸子，澄淨、明亮，有種歷經苦難洗禮後的聖潔感，使人敬畏。有些時候，兒子賴着不走，他無計可施，招呼老夥計看着他，自己把牛趕回家，再回來接他。

那年春節，年三十的中午，我從外面回來，我再度遇見回民父子。傻子兒子在前面走，老父親手扶着自行車在後面，邊走邊和路人打招呼，和藹，虔敬。傻子依舊搖頭晃腦，踱着大步，張着雙臂，沒有了黃牛作伴，他有些寂寞。老父親瘦了很多，眼角、眉梢間洩露出擋不住的衰老痕跡。傻子更健壯了，沒心沒肺地走着，不怕迷失地走着。父子之間沒有任何交流，卻彷彿說了很多，也許那些私語都飄進了老牛的耳朵中，反芻成前世的因果。

後來，很長時間，我再也沒有見到父子。但是，父子倆放牛散步的場景，經常浮現在我的眼前，就像發生在昨天，那麼的真實，那麼的迷人。

■父子情深。 網上圖片

方寸不亂 方芳

「打尖男」

假日商場人來人往，在通道上有人爭執，本來偌寬的通道，造成人潮擠塞，大家都有耐性，側身慢行。有人勸架欲結束爭拗，讓通道回復正常，主角之一的女士還是喋喋不休：「我不是想跟你強辯，我只是要你明白……。」女士為求個說法，還要糾纏下去，有時真是有理說不清，本來真理愈辯愈明，畢竟耐心聆聽的人不多，大家都要正常秩序過日子呀。

說不清的事情可多着，那天在羅湖往深圳排隊自助過關，後面兩位男士吵起來，原來有人插隊「打尖」。被「打尖」的男士大叫「請排隊」，那位「打尖男」破口大罵：「我們一家人過關，當然要一齊啦，你一點愛心也沒有，你究竟係咪香港人嚟！」遇上聲大夾惡「打尖男」，秀才遇着兵，有理說不清。

香港人應該是怎樣的呢？不是應該守秩序嗎？一家人又如何，還是要排隊的，你可以禮貌要求人家讓你一家子，但人家讓你是「義」，不讓你是「理」，何況連禮貌徵詢也沒有。「打尖男」以自我為中心，佔了別人便宜，還要大條道理教訓人家「沒愛心」，惡人先告狀，實令人側目。

香港社會現在就是太多聲大夾惡的「打尖男」湧現，說着似是而非的歪理，但又有專業人士為他們鳴鑼護短。有立法會議員宣誓就任期間，無視莊嚴誓詞，展示「港獨」標語，使用辱華字眼，拒不道歉，還振振有詞，指責政府和建制派議員阻撓其二次宣誓。對待這些無視法律的行為，明明白白的對錯擺在眼前，那些身為律師的議員，為了政治目的，以其語言偽術，混淆視聽，實枉其法律專業。

翠袖乾坤 連盈慧

村上春樹與文學

卜戴倫得本屆諾貝爾文學獎，相信村上春樹不會有意見了，記得上屆阿列克謝耶維奇得獎後，春樹在他香港的讀者擁戴下大熱倒灶，粉絲們為他深深表示不值，春樹也禁不住說過幾句酸話，說最佳而最有力的評判，早已經是他四百萬暢銷書的讀者。以為諾貝爾獎等同暢銷書獎，這個主觀錯誤的想法，顯然跟他的粉絲一樣天真。

可是卜戴倫得獎，他應該心悅誠服了，至少卜的粉絲加起來也不會少過四百萬，至於會不會認為歌手與文學沾不上邊，相信他也不會再說酸話，為什麼？不可不知，春樹本來對音樂的喜愛，還在文學之上呢，他說自己二十九歲之前從未寫過小說，自小迷上音樂，開了家小型咖啡店，也是為了可以從早到晚聽爵士音樂。

他之所以忽然想到寫小說，也由音樂靈感所帶來，就是想把音符化成文字，把旋律付諸文章的段落，寫着寫着，有無窮無盡享受音樂悠揚的快感，他的長篇小說，就滿佈古典音樂節奏。

他還特別喜愛荀白克的交響樂和康特．貝西大樂團，對於音樂，完全出自個人的喜愛，家人是音樂盲，朋友着迷的樂曲，也不是他那杯茶，百分百出自個人愛好，冷門得很。從原子粒AM到FM，從LP到CD，打從平價唱針黑膠唱片時期開始，音樂已是他生命重要的一部分。

文學獎頒給卜戴倫，他肯定不會有異議，至少他感覺到作曲家作品裡便有文學的靈魂，雖然卜戴倫未必是他的至愛。披頭四呢？他說最初二十年還沒有什麼感覺，直至二十年後在寂寞希臘小島居住期間，偶然全神閉目細聽過錄音之後也愛上了，如果下屆諾貝爾文學獎也頒給披頭四，春樹一定也沒話說。卜戴倫開了頭，文學領域擴闊了，披頭四得文學獎，也有可能吧！諾貝爾獎評判不懂廣東音韻，要不然一定不會忘記我們的唐滌生。

獨家風景 呂書練

社會底線

兩位新晉立法會議員利用莊嚴的宣誓儀式玩花招，不但違法宣揚政治主張，更出現辱華言論，事後還態度輕佻，自相矛盾地諸多狡辯，猶如一場場語無倫次的小丑表演，結果引起公憤，連其選民也大喊「後悔」，自己則騎虎難下。

事發之後，還有些言論為他們「說情」（同類政治主張者除外），說什麼「勿怪年輕人」，要怪教育制度。教育制度當然要檢討，但總不能因為「年輕」就不用承擔後果，何況沒有社會經驗的「年輕人」卻跟經驗豐富的資深議員享有同等待遇。既然觸犯了社會上大多數人無法容忍的底線，又沒真誠認錯，為什麼要一而再地給予機會呢？再說，不當議員，又不是滅聲，在議會之外，同樣有機會。所以，事件折射出的問題還包括這種和稀泥文化和所謂「老好人」禍害。

其實，無論你是不懂事的「小學雞」，還是惡意刁難的政客，用侵華日軍的辱華語言來「宣誓」已超出政見之爭的極限。即使在海外，當地極右派以「支那」或「支那人」來罵華人或用侮辱性語言罵另一個民族，也會遭到抗議，同樣要求其公開道歉，擔任公職者也被要求辭職，何況說這話的還是如假包換的中國人，在莊嚴的議會大堂。

香港有些人現在什麼事動輒「普世價值」或「國際標準」，但他們口中的「國際」只限幾個西方大國，而「普世」更有選擇性。我隨手找一個既新潮又普世的「國際例子」——二零一一年，國際知名品牌迪奧（Dior）主設計師加里安奴（John Galliano）在巴黎一家酒吧出口侮辱猶太人情侶（後來證實是意大利人）而被捕並遭罰款，雖然有人證明他當時喝醉了，他並為此事公開道歉，也有個別猶太人說，那只是酒後失言，不覺得受辱。但一周後，他仍然遭到集團解僱。迪奧總裁托雷達諾（Sidney Toledano）發聲明說：「我嚴正譴責加里安奴所言，完全違背本公司精神。」

結果，這位設計天才在時尚界沉寂一段日子。當然，他現在已重新出發。在法國，發表反猶太人言論是非法的，比較起來，香港一些網民的「蝗蟲論」和對內地人的歧視性言論甚至充斥於個別報章。到底我們所追求的「普世價值」或要保護的「核心價值」是什麼？而政府或教育界做了什麼？或應該有哪些具體措施？