

金庸與讀書

當翻閱吳貴胤撰的《亦狂亦俠亦溫文——金庸的光影片段》清樣，我不禁浮想聯翩——

香港的「金庸館」今年二月二十八日落成，我剛巧在美國。返港後，香港文化博物館館長盧秀麗總館長打電話來，希望我前往觀看。我在一個周末上午，偕同鋼琴大師劉詩昆的夫人、「鋼琴公主」孫穎女士前往參觀。

事前，我提供了幾張金庸的手迹及捐贈了一批金庸的資料，供「金庸館」展出。

我提供金庸的手稿之中，大都與讀書有關，其中有一份金庸《讀書心得》，聽說頗受觀眾關注。

金庸寫道——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，那是人生中最重要的事，只次於呼吸空氣、飲水、吃飯、睡覺。我曾經想：坐字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「坐字讀書」。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。古人稱筆為「不可一日無此君」，在我心中，「不可一日無此君」者，書也。

這一份手稿是我於一九九七年為《明報月刊》策劃一個「名人讀書心得」專輯請金庸寫的，十年後重讀金庸這一段話，金庸好讀書的殷切，仍然令人縈迴不已！此外，我提供的展品，還有兩份

與讀書有關的。其一是：潘耀明先生：「明月」三十三周年賀詞：萬事不如書在手 一生常見月當頭 ——查良鏞

其二是：雖處憂患因窮而志不屈，樂在聲色狗馬之上 ——李清照論讀書樂

金庸錄之與愛書諸君共享 這次的展品，令人驚喜的還有幾幅雲君的插圖。

金庸作品，最初均是用雲君的插圖，後來幾部也用上王司馬的插圖，近年修訂本及漫畫版，用了李志清的插圖。

作為讀者，我覺得雲君的插圖，最能活現金庸作品人物的神韻。至於雲君是何方神聖，一直諱莫如深。（「金庸館去來」，上）



香港讀書風氣江河日下，為了鼓勵年輕人讀書，作者請金庸題錄以上李清照的「讀書樂」，並在香港書展展出，時為一九九七年。 作者提供

我的金漆招牌

到過天命公司的客人朋友，一定會在門口看到一個金漆招牌，寫着「楊天命」三個字。以前我也曾跟讀者朋友談過這個招牌，但時移世易，當我抬頭看它，又有一番新的感受。

這個褐色底、金色字的招牌，是天命在香港正式掛牌算命時，我的父親送給我的禮物。我仍然記得，當時爸爸很開心，興致勃勃，為我東奔西走，又去內地挑選上等的實木，又尋找出名的書法家題字……奔波不已，但他樂在其中。

當我看到這「楊天命」三個金色的字凹嵌在褐色的實木招牌，我問爸爸是否有什麼特殊意義，他胸有成竹地說：「凹進去的字，就代表吸財的特性，寓意你生意興隆啊！」回想起這一幕，我總是忍俊不禁。順從父親的意思，我把這實木招牌，掛到了門口。

而實際上，我總覺得，這招牌上的字固然好看，工整勻稱，我卻調皮地嫌它「太過整齊」。要知道，我從來不是一個循規蹈矩、不求突破的人，若要配合我的性格特質，似乎還是把招牌寫得龍飛鳳舞更為合適。這幾年我也有尋找新的書法家題字，但總是找不到最合心意的——要知道，龍飛鳳舞的風格有千百種！不知何時才能找到我的心水？

於是，也不知能否說是天意，這個四平八穩、跟我性格毫不相稱的金漆招牌，就這樣一直仍然掛在我的門前，冥冥之中，似乎在用一種「穩定低調」的力量，中和着我那龍飛鳳舞的性格。而且這也是先父送給兒子的一份沉甸甸的禮物——說來也是，家長不都多數希望兒女四平八穩、踏實低調地成才嗎？

話說回來，沉重平穩的招牌，也有一個好處：想要拆我的招牌，可不容易，小心拆牌不成，反被它壓垮！這實木招牌的重量，超過百磅！

悼念

翻開了好幾本拙作的集子，想起了不少親友故人，記起了不少歷年往事，不禁感慨繫之。

上世紀九十年代以來，老父親、大哥、二哥以至老伴，相繼去世。我今年逾九十，孑然一身，雖說兒孫不少，但都各有各的家庭，各有各的愛好，總不會一如早年的大家庭，早請安，晚告退。我雖然受現代教育，而且學的是化學工程。但老一輩的「封建思想」竟揮之不去。總希望兒孫們時來問安，共進飯局。但他們總有他們年輕人的活動，總覺得拖上一個老頭子是個負累，說周日要陪老頭子去吃一頓午茶，也是一個無可奈何的負擔。

老人應有他們自己的「群組」，有他們的共同愛好和話題，我現在參加的「群組」已有兩個，一個是學校退休教師的周四茶敘，另一個是一班老傳媒人在陸羽茶室的周五餐會。周四茶敘每人每次款款四十大元，不足之數，由退休教師基金會付款。陸羽茶敘，由主人陳烈請客，因他是該茶室的股東。

這兩個聚會，參加者都準時到會，甚少缺席。退休老人難得有一個相聚的機會，而且長者有長者的話題。陸羽的雙周一聚，由來已久。過去由龐樹生主持，龐去世後，由陳烈主持。龐、陳兩人，都是陸羽股東，所以都是他們請客。這個茶局，由來已久，參加者多人已陸續辭世。就我記憶所得，恐怕已有近十人之多。其中有文匯報的李子誦、廣東省銀行的葉菁華、華潤公司的楊文炎、香島中學董事長吳炳昌、體育界元老陳兆祿、商報編輯陳南、培僑中學老師盧巨川等。回憶與這些老朋友相處的日子，今天陰陽相隔，不禁唏噓之至。

一個「長壽」的聚會，難免都有人逝去。但正因為聚會的歷史長，許多與會者頓成老友。我重親情，更重友情，每有親友辭世，總是悲傷戚戚，久久難忘。

我常說自己是個膽汁型的人，情緒容易波動，更容易受刺激而激動。親友去世，在靈堂上往往不能自己。

鄧紫棋世界巡唱首站：廣州

鄧紫棋 (G.E.M.) 4月1日在廣州開《Queen of Hearts 2017 World Tour》首場演唱會，特地前往捧場，廣州朋友說G.E.M.的騷沒怎麼宣傳，但已全場爆滿，更要加開4月2日一場，在內地要非常受歡迎才能加開場次，她的世界巡唱有個好開始。環顧全場，觀眾以年輕人為主，未開騷已興奮，大叫「鄧紫棋！鄧紫棋！」

G.E.M.以紅心皇后造型，火紅披風配長裙，配合主題，隆重出場，先聲奪人，以嘹亮高音會粉絲，再度展示小巨肺功架；卸下高貴半截長裙，改穿迷你裙，G.E.M.馬上活力四射，時而俏麗，時而嘻哈型格打扮，大演才藝，hip hop、結他、打鼓、鋼琴，自彈自唱，瓣瓣俱精，尤其喜歡打鼓部分，多個懸空的鼓組成如小宇宙的鼓陣罩着她，型！

G.E.M.一個人唱足三個鐘，沒有嘉賓，全場觀眾亦站起來和唱、跳舞，她由頭到尾放到盡，其間曾一時感觸提到感情曾受創，淚盈於睫，她承認為此經歷情緒低落，幸得樂迷的支持助她站起來，她承諾會做得更好答謝大家。演唱會圓滿結束，觀眾卻不肯離

場，掌聲如雷，大叫「安歌」，結果G.E.M.兩度「安歌」，觀眾的熱情令她忍不住再度落淚，說了一番感言，多謝身邊所有人及粉絲。沒想到在現場會重遇鄧紫棋經理人張丹的爸爸媽媽，跟他們相識多年，後來失去聯絡，竟然在這一萬多人的場合中給我們相遇，真有缘。原來張丹爸爸是鄧紫棋的忠心粉絲，演唱會期間不斷揮動手中的荧光棒，像個小粉絲。說到荧光棒，值得一提的是，全場荧光棒的顏色由中央電腦控制，配合G.E.M.的歌和歌衫轉色，同時萬多支荧光棒變紅色、藍色或白色，非常壯觀，變成了現場佈景的一部分，荧光棒在完場後要作回收。

完騷後到後台探班，見到娃娃臉的鄧媽媽，她說每次G.E.M.完騷都會跟她作檢討，果然G.E.M.見到我即說：「今晚演出不夠完美，要檢討。」貴為天后的G.E.M.仍然虛心，追求完美。



鄧紫棋開騷活力四射。

登別溫泉

作為北海道最具有代表性的登別溫泉，海拔200米左右，是原始森林環抱的溫泉療養地。這裡的九種溫泉各具特色，有的是硫化氫水質，有的是食鹽水質，有的則含鐵。由於水質優良，已被列為世界珍稀溫泉之一。

我們在到臨近洞爺湖的「地獄谷」，這裡是火山口的遺蹟，早在一萬年前就形成，直徑約450米，周圍寸草不生，至今依然在冒白煙。強烈的硫磺味瀰漫在天空，彷彿是惡鬼棲身的地獄，因而得名。沿着雪路而行，下坡走一段，勇者還到底下的歧路觀景台去，我擔心雪路太滑，止步不前。後來據說有人下坡時真的滑倒了。

還是去逛登別「尼克斯海洋公園」吧，這裡有一座顯眼的歐式風格古堡，進去可以觀賞海豹、海獅、海豚、水母、沙丁魚等等各種海洋生物的表演。小孩子還可以近距離，甚至伸手去撫摸海星、螃蟹、海參等等，不僅是孩子，連大人也開心，我見到一個日本少婦，帶着孩子，嘻嘻哈哈戲水，好像回到童年時代去了。是親子樂吧？

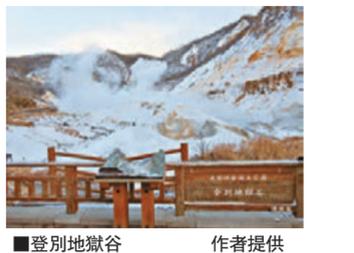
但海洋公園的最大看點是每天兩次的企鵝巡遊，第一次是上午11點，第二次是下午2點。我們趕上11點那場，還不到點，人們就紛紛趕到現場，搶佔有利位置。這時，天又下起鵝毛雪來，飄飄落在我的頭上、肩膀、褲子上，小孩子們興奮非常，紛紛伸出雙手來接飄落的雪花，我只是躲着腳，在原地踏步，癡癡等候企鵝隊伍的到來。一會，在企鵝巡遊的路線兩旁的人們，有幾個開始騷動起來，人群低語，來了。這時不用懂得日語，都可以意會到隊伍進入了。果然，一會，橫排成三兩行的企鵝隊伍，在工作人員的引領下，列隊而來。

雪不斷地飄下，但人們的興奮中心早已被企鵝搶佔，只見白白的企鵝搖搖擺擺而來，牠們聽從工作人員的號令，非常可愛。隊伍沿着既定路線，企鵝隊伍走過，路旁的觀眾一哄而散，原來是追隨着去表演浴了。我也跟隨而去，表演台周圍已經擠滿人群，許多人撐着傘，說着話，不少是普通話，也有香港的粵語，當然還有日語。也有金髮碧眼講英語的西方人，不多，只有幾個。雪花繼續飄落，趕緊躲進屋子裡，又是另一個世界，裡面有洗手間，還有小賣部，而且有許多長

椅供人休息。附近盡是一片雪地，我們沿着雪路走，途中有幾張供人歇息的長椅，上面都覆蓋着一層厚雪，白白的，沒有人理睬，寂寞地立在那裡，但和周圍的白色世界非常協調合拍。如果不是冷，我倒願意在這白色世界多呆一會。走到巴士站，旁邊有一間小屋子，供乘客等候時取暖。這裡是起點站，乘客不擠，而日本的巴士，上車隨便，下車時才逐一交錢。「熊牧場」是登別的另一景點，熊的世界，其實前年我在牡丹江海林市看過。那時是夏天，看了座山雕的林海雪原，又去看熊場。那裡圍着許多熊，我們在上面憑欄隔空遠望，有遊人把小吃拋過去，爬上階梯的幾隻熊爭相以口接住，吞食；有的接不住，掉到地面，下面的群熊便搶着吃。同時發出「吼吼」的低吼聲。那熊場還有製造各種熊膽汁的工廠，有趣的是，還參觀了如何取熊膽汁而不會傷害熊本身的過程，而熊膽汁在醫學上的用途，可說非常有效。

而在登別，同樣是以熊作為看點。先乘纜車上去，沿途盡是白雪覆蓋的樹林、小路，到了終點，白雪皚皚的「熊牧場」，分為「雄」和「雌」的兩邊，也就是雌雄分開圈。有人笑說，分開好，否則繁殖得太勁呀！熊牧場的熊，圍在一座假山上，有山有水，見我們這些看客，牠們少數遊走，大多數就躺在雪地上，紛紛伸出雙掌，向人們討賞。把食物拋過去，接住的就好，有的接不住，掉到別處，沒等熊起身，佇在假山上的烏鴉早就飛過來叨走了。這時我才發現，熊山上停着許多烏鴉，專門來爭食。

還是依照原途以纜車下山，人在車上，彷彿坐在航機上，只是窗外的景色看得清楚，不像在飛機上，什麼都不分明。



登別地獄谷 作者提供

醫學昌明真的延壽了嗎？

近日有人反映疫苗和西藥救人無數，怎容我們指手畫腳？

疫苗令疫症大幅減少，其實早已是「神話」而已，猩紅熱及傷寒這些沒有疫苗對付的疾病，在麻疹減少的同時，也大規模減低，間接證明疫症的減低，大多是因為衛生及營養得到改善。而其實現代人均壽命得到改善，也屬於此類的「神話」。

西方國家以前的人均壽命只有三十多，這個我沒有質疑，但說到如今人延年益壽，全是西藥的功勞，就真的有所保留了。原來中國古代，人的壽命並不短，那時候沒有疫苗，也沒有西藥。

古中醫孫思邈被記載的年份為公元541年或581年—682年，即使以後一個年份計算，也已過百歲。明代中醫萬密齋是1499年—1582年，終年83歲。

不看中醫，看詩人的話，白居易的年份為公元772年—846年，即有七十多歲。柳公權為778年—865年，即有87歲。列舉文人因為大家在課本曾有所接觸，很多書籍描述文人孱弱，很多是五、六十歲過身，不是肺癆，就是情志所傷，其實有不少文人壽命並不短。

不過，還是說回普通人吧。1993

年有文物於江蘇連雲港市東海縣出土，是為漢成帝元延一年到三年間（公元前12—10）東海郡上秦朝廷的述職冊，裡面包括一份人口統計表。東海郡以山東鄒縣為中心，包括今天山東南部，江蘇北部的廣大地區。人口記載為男子人口有706,744，女子有688,132，總人口1,454,196；值得注意的是，八十歲以上的人口有33,871人；九十以上的也有11,670人。

由此可見，在普通的太平盛世，中國古人並不短命，更比歐洲人長命。有人分析漢代以孝治國，老人家有特別待遇，而且鼓吹要老有所養，令漢代人的壽命更長，可見社會環境對人均壽命大有影響。

撇除了戰亂及天災，古人的壽命並不久短。有人會說，以前沒有沙士，又沒有豬流感，中醫怎會懂醫現在的疾病？

一）那些惡菌惡毒不就是現代醫藥及科技所帶來的污染而造成的嗎？製造問題者能提供答案？

二）除中醫外，其它自然療法也不是以殺菌殺毒為目標，所謂沙士及豬流感，是菌和毒的名稱，而非形容人的疾病。

中醫是看人的反應去作出醫療判斷，哪管你由什麼型號的微生物構成呢？

吃春(二)

《本草綱目》上說，白蒿主治風濕寒熱邪氣，久服輕身益氣耐老。住在後鄰的中醫曹老先生，看到家家蒸白蒿麥飯，也總要沾着下頰稀疏的鬚鬚，念叨上一句，久食白蒿可面白如玉。

許是春天裡沒少吃白蒿，周遭的姑娘媳婦，雖不似江南女子膚白如雪，倒也個個都面若銀盤。左院的小嬌子，都已年過五旬，就因皮膚潔白素淨，乍看上去，才就剛過四十的樣子，常惹得女人們嘖嘖喳喳。

小嬌子過來串門子，見我們一家圍着一碟白蒿麥飯大嚼大嚼，不覺嘆喏一笑：白蒿子有什麼好吃的，不如去倒騰點苜蓿，蒸菜疙瘩來吃。菜疙瘩也是春天的吃法。一場春雨沒潤，菠菜苗棵棵根紅葉肥，水靈靈的，連根拔出來，在水池子裡淘洗乾淨，剝碎了拌上幾把麵粉一丁點鹽，借著濕乎勁兒，一層一層攤開來糊在蒸籠布上，一指厚便可。入籠蒸上十五分鐘，停了火揭開籠蓋稍晾一晾，就可用刀切成點心大小的方塊裝盤了。吃的時候，蘸上老陳醋調和的薑蔥蒜汁，一口一個，吃過一回就再難忘記。

菠菜疙瘩是現在的吃法，從前的人，都是吃苜蓿疙瘩。小嬌子說倒騰苜蓿，是文雅的表演，準確的說法是偷苜蓿。為什麼要偷苜蓿呢？那個時候人民公社化，集體吃食堂，家家都沒有隔夜糧。夏秋還好，隨便在地裡轉悠一圈，總能找到入口的東西，春天青黃不接，就難對付了。秋天儲的那一點糧食，半飢半飽拖過了冬，到了春天萬物才剛復甦，除了一點子嫩芽，就沒什麼能拿來哄飽肚子的。那時候，驢子馬、牛、驢，都是公社最寶貴的大牲口，指着牠們開了春拉犁耕作，拉磨磨麵，駕車出力。人就是餓到眼皮子都抬不起來，也要專門留一片地，給大牲口種青飼料。關中的青飼料，通常就是苜蓿。

正經耕地裡種出來的苜蓿，在春天長得格外快。白蒿、艾蒿、柳芽都還未冒尖呢，苜蓿已經能一薅一大把了。當然不能在自己公社的苜蓿地裡去偷了，被抓到了臉上不好看。再餓的人，臉面總是還要顧及的。去相鄰的公社偷苜蓿，簡直就是上個世紀五六十年代出生的關中人，最容易引起共鳴的集體記憶。家家都缺糧，人人都吃不飽。再清高的人，夜裡也不得不揣一個袋子，跟着大夥兒走十幾里路去偷苜蓿。

在我後來的多方訪談中，老一輩人講的偷苜蓿經歷，可以寫一本今古傳奇。有人去偷苜蓿，不小心被看守的人抓到了，情急之下為了脫身，只好把自己家的女兒許給對方做兒媳

婦。還有人膽子小，偷苜蓿的時候直哆嗦。明明是薅滿了一大袋子，回到家一看，只剩了不到一半。一家人圍在一起，正琢磨苜蓿都哪兒去了，就聽到有人打門，鄰村的治安員竟找上門來抓人了。原來，去偷苜蓿的人回來路上邊走邊嗦，裝苜蓿的袋子口鬆了也沒察覺，苜蓿掉了一路。實打實的有贓物引路，一家人都被抓起來掛牌遊街……每一種後來被奉做春天美味的食物背後，都有一篇心酸的飢餓往事。

苜蓿菜疙瘩，我是吃過的。有一年外婆在院子裡種了一片，蒸過好幾回。比起菠菜疙瘩，似乎香味更輕更淡，入口也更為綿軟。我們一群孩子圍個新鮮，吃得風輕雲淡。舅舅媳婦們，拿起筷子還沒夾呢，個個都興奮得不得了。一碟菜疙瘩，就讓他們回到了雞窮卻年輕的那些個春天。



春天，灤河邊的柳色青青。 作者提供