

琴台 琴瑟 彥火

平和的天籟

置身雲南普洱市，走到哪裡，都可以聽到一首悅耳的歌曲：《快樂的拉祜》。

曲調輕快而充滿歡樂——吉祥的日子我們走到一起，共同把心中歌兒唱起來；蜜樣的幸福生活滋潤着我，拉祜人縱情歌唱；歡樂的日子我們走到一起，舉杯把祝福歌兒唱起來；祝福你幸福吉祥天天快樂，拉祜人縱情歌唱。拉祜拉祜拉祜，快樂拉祜人，拉起手來圍起圈兒貼着心；拉祜拉祜拉祜，快樂拉祜人，幸福吉祥幸福快樂到永遠，幸福吉祥幸福快樂到永遠。歌詞其實很簡單，旋律卻很美。當拉祜族人跳起來、唱起來，加上他們奔放熱情的身體語言和舞姿，煥發出內心的喜悅和幸福，格外有感染力。

我們在老達保拉祜族的山寨，觀看這首歌曲的作者李娜傑帶領村民載歌載舞表演《快樂的拉祜》，我不禁想起托爾斯泰一句話：「大自然充滿一種使人心平氣

和的美和力。」入到少數民族的山寨，在大自然的懷抱下觀看《快樂的拉祜》，令人融入平和、美和力的天籟！

少數民族的生活是簡樸的。老達保山寨村民只有一百一十四戶四百七十三人，平常所有寨民都要下田耕地、上山割柴，到了表演時間，大多數男女老少都能上台，成為歌舞演員。

他們吹起自製的蘆笙，有百分之八十村民還能彈結他。他們自豪地說，在老達保，連揸着豬草的婦女都能彈結他。

老達保還有一個明星人物——李娜傑，她自幼受老族人父親的熏陶，十三歲已能彈一手好結他，十六歲能作曲。

她把拉祜族人的心聲寫成歌曲唱遍大山深寨，在蒼天白雲間蕩漾，餘音嫵媚！（《我與普洱》之二）



《快樂的拉祜》歌舞表演，中間是李娜傑。（王亞楠攝） 作者提供

天音 知音 楊天命

我的玄學之路

天命有空的時候，會翻閱名人的回憶錄、傳記，了解他們生命中最重要的各個里程碑，以及在每個階段的感悟和收穫。每看完一本，就體會了一段精彩的人生。天命不禁想到，我自己在經歷過的每個人生階段，有過怎樣的收穫呢？回想起來，總會感慨良多：雖然我並不算是聞名世界的偉大人物，但也為自己、為別人付出過不少。

回想起二十歲到三十歲之間，是我的玄學啟蒙階段。在學習的過程中，我接收到許多信息，但新手上路，難免會一知半解，有時未能輕易判斷其中的對與錯。現在回過頭來看，當時學的知識，可能有一半以上都不正確。但在這個過程中，天命經過不斷的練習、判斷和篩選，構築了自己的知識機構。

到了三十歲至四十歲之間，我到海外生活，為美國、加拿大、新加坡等地的居民提供風水命理服務。外國人的感情、事業觀念、八字特性和華人大大不同，令我眼界大開！

到了快要邁向四十歲時，我回到香港建立玄學事業，很感恩能得到在電台做節目的機會，積累知名度，令更多人認識到「楊天命」。

四十歲到五十歲是工作忙碌高峰期，但當然是「忙得起勁又快樂」。對我而言，玄學早已不僅是停留在書本上的知識。由於有太多「實戰」機會，我憑着種種經驗和思考，總結出屬於自己的玄學知識資料「寶庫」。

正所謂五十歲知天命，是怎樣的「知」呢？天命對自己的玄學架構做了重整，有許多新的看法，也親身感受到開悟的啟迪。此後，有許多預言成真，令我對於玄學的鑽研和感悟又到達另一個階段——不用苦苦尋找所謂的「技巧」，而是早已融會貫通，此時無招勝有招！

到了現在五十有多，逐步邁向六十歲的階段，又會怎樣呢？其實隨着兒子長大成人、獨立生活，我說不定也會逐漸淡出，減少見客的頻率，直到以後「隱退江湖」，全心撰寫我新的著作，以文字來與大家交流和「見面」。六十歲，不遠矣，不遠矣！

水過 留痕 翁兵

智慧女神——張鈞甯

幾位女藝人朋友都向筆者推介內地真人騷《跟着貝爾去冒險》這個節目，看的不是貝爾要跟着的男女藝人如何野外求生吃蟲、生吃青蛙，甚至喝自己的「尿」那些噁心的感覺，而是觀眾們都被女星張鈞甯在冒險過程中，遇到什麼困難險要時，她對拍檔那份不離不棄、暖到心窩的高情商、高智慧表現所感動，所以大家都稱張鈞甯為「智慧女神」。

看過不少張鈞甯演出的電視劇和電影，總覺得她所演的角色，力度表現拿捏得恰如其分，不浮誇；如果角色需要時她的爆發力又很強，能帶動觀眾的情緒，相比現今紅極一時的女星來說，大家更喜歡張鈞甯那份獨特的氣質，可以令觀眾能「細水長流」般去欣賞她的演出。

出生在德國的張鈞甯，形容父親是一位「另類」的爸爸，在她的奶瓶中加啤酒，她第一次去夜店體驗成年人夜生活，也是父親帶她去的，所以她由嬰兒到長大成人，還是有些跟別人不一樣的家庭生活。

投身演藝界前張鈞甯為改善自己害羞的性格，她攻讀法律系以增強自己跟人溝通、待人處世的能力，而經驗和經歷告訴她，演藝之路會令人快速成長，但不要害怕，要勇往直前，每

走過一段路都有着很不同的體會，就如她演出電視劇《白色巨塔》時，收到一位患有嚴重抑鬱症的影迷給她寫信，指她戲中演得出色，令這位患病的影迷因受她的影響，看到人生一些目標。張鈞甯說：「這封信令我既感動又興奮，縱使只是間接對他有小小幫助，但我的心情卻有很大的激盪。」

張鈞甯指自己不是很聰明或對演藝有天分的人，不過她很熱愛演藝工作，所以很努力。不用工作時，張鈞甯會完全放鬆情緒，或者去「放飛」自己。早前張鈞甯與閻妮意涵結伴旅行，就是為「放飛」有藝人包袱的自己，去人跡罕至的海灘「裸泳」，在街上找位完全不認識的帥哥「接吻」……在別人眼中她們太瘋狂了，然而她們卻覺得人生有這一段經歷，精彩呀！！



張鈞甯自嘲不是一個很聰明或對演藝有天分的人。

爽姐 私語 林爽兒

順德美食停不了

很愛吃，不過不敢亂吃，還是會揀食新鮮的吃。

身邊很多喜歡吃的，且吃得到家鄉的朋友，我選擇在facebook分享他們的，卻沒有真正的參與。今番得順德政協委員、美食專家伍智聰(Eric)的安排，帶我這大鄉里和不同範疇的媒體美食家到順德他的家鄉，中國美食名城、世界美食之都作三日兩夜的「順德旅遊美食采風」的活動，在兩天半內品嚐了超過五十個水準超高的順德餸，令我這個大鄉里吃得亦不樂乎，開心的是這幾天我幾乎沒吃米飯麵食，把澱粉質都完全忘記了！

我們三天吃了85個餸，真是有點狂，但每個人都吃得很開懷，順德美食的確是中國最好吃的，這幾天我們這班「吃貨」所到之處，包括了：百丈園（大良店）、鳳城酒家、龍帝餐飲、新世界酒店、聚福山莊（杏壇店）、蓬簡耘苑、大水車公館、倫敦德記粥之世家、陳村黃但記。

每家店各有各特色，我和拍檔非常開心又滿足，在不停的吃吃吃中間，我還愛上了順德仁信記的雙皮奶，尤其是紅豆雙皮奶，簡直迷上了它！

活動期間我已暗暗

揣度，Eric帶給我們順德最精彩的美食，我也得安排家人好友來幾天順德之旅，而不枉此兩晚三天廚神們為大家所帶來的用心、用腦、用手炮製的嶺南佳餸美點！

此行除了美食排第一之外，更令人興奮的是，我終於去參觀了蔡伯勵大師的名宅——仁園！此園我一直嚮往，如今得到Eric的安排入內參觀，且看了蔡老師為仁園所花的心血，所設計的古雅很自在的大宅。事後我跟蔡老師的侄兒談及，他即說再安排一次去仁園吃他們廚師的艇菜，包保我吃得永遠難忘！只是可惜我們去參觀的時候蔡老師不在大宅，而是回到香港的家，與他緣慳一面！

親朋好友見到我Po出來的照片已經很雀躍，紛紛要求我組團順德行，不過這熱得頭暈的天氣，適合帶他們前往嗎？這便得研究研究了。



大家跟着Eric（後排右一）在順德吃不停，順德旅遊局副局長歐偉中（前排坐着左二）親來介紹美食。 作者提供

百家廊 戴永夏

「植樹將軍」的植樹之功

許多人都知道，馮玉祥（1882—1948）是著名的抗日愛國將領。但卻少有人知，他還是有名的「植樹將軍」。在愛國愛民情懷的驅使下，他幾乎每到一地，都要發動群眾，植樹造林，改善環境，造福於民。

從1919年在湖南常德大規模植樹造林開始，到1948年去世，他為之奮鬥的植樹造林活動持續了近30年。所到之處，均留下大片樹林和植樹、愛樹佳話。

作為橫跨軍政兩界的民國要人，馮玉祥曾在多地駐守或主政。其間，在其發佈的政令和軍令中，一個重要內容就是植樹。如他駐守西北期間，制定的《為民十事》的第五條就是「為人民種樹」。

為了保護樹木，他還立下軍令：行軍打仗不許損壞樹木，駐紮操練不准在樹上拴馬。「馬啃一樹，杖責二十，補栽十棵。」對不遵守法令、任意毀樹者，嚴懲不貸。如1927年9月10日，馮玉祥從第二集團軍總部駐地步行去福音堂開會，路上看到幾輛軍車滿載剛砍伐的樹木開向軍營，很生氣，便親自將一截樹木抬到大會主席台上，嚴加追責。

最後問題查清，原來是執法處向兵站攤派一批柴禾。兵站就向各縣、鄉攤派，縣、鄉又向老百姓攤派。老百姓沒辦法，只好砍自己的樹上繳。馮玉祥對這種毀林行為非常氣憤，立即下令，把執法處長關禁閉，並派部隊為百姓加倍植樹，向他們賠禮道歉。

馮玉祥將軍植樹，並不是單純搞「形象工程」、「面子工程」，而主要是改善環境，為民造福。他在這方面的業績，遍及全國許多地方。僅在山東泰山的事功，就有口皆碑。上世紀30年代，時任國民革命軍副司令的馮玉祥將軍因積極抗日主張受挫，受到蔣介石的排擠，曾兩次到泰山隱居。隱居期間，他不但在泰山興辦教育，興修水利，移

風易俗，搞文化建設，還大搞植樹造林。在兩年多的時間內，他帶領群眾共植樹約30萬棵。僅在1935年，就在泰山種了3,200多棵山丁子，17,000多棵茶樹，12,000多棵楊樹、榆樹、柏樹。還新撒下能出10多萬棵小樹苗（約6升）的山丁子籽和梨子籽兒。

為了改善泰山百姓的貧苦生活，馮玉祥還鼓勵他們「靠山吃山，靠山養山」，多種一些收益多、見效快的經濟樹種。

1934年春天，馮玉祥派人從煙台買來一百株蘋果樹，分給范明樞（馮的老師，泰安當地人）等人種植，「希望改變此間鮮產」。之後，馮玉祥又在泰山大眾橋至莊莊一帶建蘋果園400餘畝，從煙台、大連等地引種國光、倭錦、黃魁等6個品種蘋果樹苗，在泰山南麓莊莊一帶試栽，並將蘋果樹苗發給泰城各校學生，動員學生家長栽於房前院內。

為了更好地植樹造林，馮玉祥還專門請來專家進行指導，使樹木的成活率大大提高，也使泰山的面貌發生了很大變化。馮玉祥在泰山植樹造林，不但受到廣大民眾的讚揚，也引起媒體的重視。如1934年4月19日的《大公報》上，就刊載了一篇《上山讀書下山抗日》的文章，如實報道了馮玉祥在泰山植樹造林的情況：馮玉祥氏自卜居泰山五賢祠後……以泰安貧民太多，生產太少。現將從江蘇友人送來茶樹萬株，煙台友人送來蘋果樹種，分贈五賢祠馬先生、回教子先生、普照寺和尚，及范明樞（樞）先生等試種，並派人到南方考察種植方法，如果種植得宜，茶樹每畝可得利300元，較之農民副產物之棉花，獲利尤多，可使貧民得點好處，總之我有一分力量，就想替民眾謀點。

馮玉祥植樹愛樹，一以貫之。他的愛樹情懷，也體現在他的詩歌中。如1928年3月，

他頒佈了《愛護樹木歌》，他寫的歌詞是：「森林，森林，森林，關係實業最為深。築房造器與燒炭，利賴在軍民。春來萬樹皆發長，傷皮如傷根。願我同志齊愛護，隨時隨地要留心。」他用通俗的語言，淺顯的道理，告誡人們要愛護樹木，很有教育意義。

對那些毀壞樹木的人和事，馮玉祥的詩又像投槍匕首一樣活，嚴加譴責，毫不留情。這裡也有一個真實的故事。

馮玉祥駐防徐州時，有一次，一位縣長為修造自家府第，派建設科長帶領幾名工人，砍伐縣府門前的一株古松，正被路過的馮玉祥看到，立即上前制止。建設科長沒認出馮玉祥來，不聽勸阻，且蠻橫地說：「這樹是縣長要我們砍的，你是什麼人？有什麼資格阻止？」馮玉祥不卑不亢地說：「我是什麼人不要緊。這是一棵上百年的大樹，長到現在確實不易，就這樣把它砍掉，是對子孫後代犯罪啊！我提個意見，請你拿去再請示一下縣長，好嗎？」說完，他便提筆寫了一張字條，遞給建設科長，讓建設科長轉交縣長。只見那張字條上寫着：「要知此樹棟樑材，無復清蔭綠綠台，只恐月明秋夜冷，誤它千歲鶴歸來！」縣長拿到字條一看，以為是哪個酸秀才多管閒事，不加理會，且對建設科長說：「不要理他。明天我親自到現場去，看誰還敢阻攔？」第二天，縣長果然來到伐木現場，卻見那株古松樹幹上貼了一張字條，上寫了一首詩：「老馮駐徐州，大樹綠油油。誰砍我的樹，我砍誰的頭！」

他看後大驚失色，知道自己闖了禍，便親自到馮玉祥的駐地去請罪。馮玉祥對他嚴加訓斥，責令他帶着建設科長及縣府的工作人員，親自到大街上敲鑼打鼓，反覆宣講貼在樹上的那首詩。老百姓聽了深受教育。從此，徐州再沒人敢亂砍街邊的樹木了。

路地 觀察 湯禎兆

近視迷思

上星期寫關於近視的問題，收了很多討論意見，都非常有趣。也更鼓勵我太太的減近視計劃。

最驚訝是一個朋友告知，自己的親戚是賣眼鏡的，常叫他的女兒不要配足度數，配足反而會不斷加深，友人太太起初也不信，說驗光師話要配足，但親戚說信我吧。最後女兒雖然仍要戴眼鏡，但一直沒有加深，只是在二百度上下。

聽過另一例子是父母帶兒子去驗眼，其實孩子也說沒有看不清，只是父母覺得應該去驗一驗。當天驗得一百多度，配了眼鏡。但孩子回去就是不想戴，說令鼻子很不舒服。孩子算是好動型，覺得眼鏡是負累。孩子媽媽只能盡量提醒，怎料一年後回去驗眼竟然沒有度數了。驗光師說可能是眼球又有變化吧。

大家問年紀大的可否逆轉，上次說過身邊人的經驗，今次說說幾個免費教人改變視力的台灣網站。最出名是賢哥，可以搜獲。他用很長篇幅介紹貝茲法，亦另有加入自己經驗得來的�方法。大家有興趣可自行細讀，及持之以恒地做，這裡不詳說了。但他說了其中一件事，則可以當趣事分享。

他有一次跟女兒的老師傾談，叫老師在心目中把平時眼定聽老師

說話的分去A組，周圍望的分去C組，一半一半的分去B組。然後他問：A組是否多數為有近視眼鏡之人？老師很驚訝他猜到。

這是他網站教的一個核心理論之一：就是目不轉睛會令眼睛疲勞甚至退化。人家說話時當然要好好看着對方，但一定別忘記眨眼，且可以有小幅度的仰動，例如來回看着老師的不同眼睛。這個說法更能應用在電腦上，他主張長時間用電腦不是問題，問題是如何用眼，望電腦時一定要多眨眼。

不過他以上的分組法，令我想到另一問題，就是孩子看電視時，往往不只是電視的光直射眼睛的問題，更嚴重是看着電視發聲。看過一位攝影師把孩子看電視的模樣攝下來，大多非常呆滯，看得人心痛。給孩子看錄像時，最好講求多少交流，例如找些教英文字的錄像，由左至右教孩子讀英文字，然後給時間孩子讀一次。我起初會陪他們看，叫他們一定要跟着讀，不要只是發呆，然後自己走開要做家務時，時不時會提他們要跟着讀，也要看看他們有沒有進入發呆模式。

坊間很多改善視力的書，有很多有眼睛訓練的圖表，可以與孩子多玩，訓練、保護視力。

鵬情 黃里 趙鵬飛

春風一架晚薔薇

關中有一句俗語，一鋪炕睡不出兩樣人。大概的意思是說，一家人的習慣性格相近，雞窩裡是飛不出鳳凰。自然，鶴群裡也不會孵出雞鴨鵝。

這話說得有些絕對。王侯將相寧有種乎？漢高祖出身農家，連地都種不好。明太祖家貧無米下鍋，只好去做了乞討為生的行腳僧。還有胡雪岩，家中前三代後三代，就沒有出過一個生意人……

你搬出這樣的例子，就是在抬杠。父親攔住了我的話頭。你怎麼知道，漢高祖的父親就是胸無大志，你又怎麼知道明太祖的兄長就不曾有過匡扶天下的志向？你又怎麼知道胡氏家族就沒有人滋生過做生意的打算？再精細的史書，也不會將當事人的真實想法和所處境遇準確記載，何況時間久遠之後，塵埃浩瀚，都如燕雪花大如席一般，經過世世代代的咀嚼，充滿了誇張和變形。

其實我並非是想跟父親糾纏歷史的細節，我只是想知道，原生家庭是否真的會對一個人的人生，產生不可預估的影響。

最近內地娛樂圈有兩個知名的人物，都被捲入了原生家庭的討論中。一個是音樂才子高曉松，他罕有地在綜藝節目上說：他曾經在長達二十年的時間裡，從未問過父親一個問題，不管是學習還是生活上。高曉松的父親是清華大學的教授兼導師。二十年不曾就人生迷茫和學習上的疑惑，向身為高知的父親諮詢，這一對父子嫌隙之深可見一斑。

還有就是知名歌手張靚穎的疑似婚變。張靚

穎和馮珂的感情，一直遭到她的母親公開反對，以至於多次被媒體頻頻聚焦。即便如此，她還是堅持自己的選擇，把自己和全副身家都託付給了他。張靚穎是單親家庭，父母早年離異，她自幼跟着母親艱辛生活。母女相依為命，好不容易熬到她功成名就了，她最愛的兩個人卻要對簿公堂。於是這次情變的消息傳出後，關於原生家庭的討論又一次霸屏朋友圈。討論的焦點，便是她的原生家庭無法給他父愛。張靚穎自爆和馮珂相戀十三年，而他們的年齡差距是十八歲。這段感情也因此被外界指有嚴重的戀父情結。

最近兩年，「原生家庭」大有成為引發各類社會問題替罪羊之勢。探求脾性暴躁不善處理人際關係，可以追尋到父輩祖輩的火爆脾氣之上；探求家庭暴力社會戾氣，可以歸結為父母情感不和口角不斷。甚至極為私人的情感問題亮紅燈，也要試圖從父母家庭的言傳身教裡，找出些許端倪。在「原生家庭」尋找個人問題的癥結，源自於弗洛伊德的精神分析學派。弗洛伊德認為，成年人的人格特徵，是因為童年時期本能活動被壓抑的結果。其實，唯物辯證法早已把內外因的關係釐得清清楚楚。內因和外在的關係有三層：內因是發展變化的根據，它是所有問題走向的前提；外因是變化發展不可或缺的條件，有時候還會起到重大作用；外因再強大，內因不願意一切都白費。

我無意與在弗洛伊德和馬克思之間斡旋或者尋求平衡。某種意義上，我更傾向於人性本身在面對問題時所表現出來的多面性和偶然性。

我曾寫過一篇文章，說每一個家庭都是一所名牌大學。大學再好，畢業出去的學生，有人成龍成鳳，有人落草做賊。除了用統計學上的概率，得出一個貌似客觀的結論之外，似乎並不能為評判家庭氛圍優劣，找到更好的辦法。

不過，原生家庭這個詞彙的廣泛流行，倒是啟蒙了年輕一代。常常在微信朋友圈看到初為父母的朋友，在分享育兒經驗時，除了安全的奶粉、尿片之外，更注重新子性格培養方面的影響。我已獨立生活多年，無法自知原生家庭到目前為止，給我的人生帶來過哪些影響。但有一條，決計說不了不。不管在哪裡生活，如果居住的房子是有院子的，我會很短短的時間，讓院子裡花香四溢草木繁盛。如果只有一個小陽台，我也會讓玫瑰和月季，在陽台上恣意攀爬。當居住的房間，只有一個朝北的小飄窗時，窗台上也是四季如春。一睜開眼，便如頭枕在叢林中樹樁上。

最近，母親種在老宅門樓邊的薔薇花，開成了家鄉的網紅。絡繹不絕的路人，趕來拍照。母親也每日用短視頻的方式，為散落在各地的孩子們直播薔薇的繁盛。頗有幾分無力薔薇臥曉枝的淡淡春愁。



照片是作者母親種在家門口的薔薇，開成了薔薇花海。 作者提供