



饒公：慎終若始

饒公宗頤教授羽化仙逝，同輝日月。我曾說過，饒宗頤饒公是一本永遠翻不完的大書。說翻不完，是他的學問之博大精深，相信當今沒人有可望其項背，也罕有人可真正入其堂奧的。還有一點，是時人忽略的，就是饒公是與時俱進的學問家。

研究古文學的不乏大家，但環顧古今，與時俱進的，卻寥寥晨星。說饒公與時俱進，與他學問一樣，是孜孜求變、求真不倦的態度！譬如他的書畫藝術，幾乎每個年代的風格均異於前，正是求變、自我突破的表現。

饒公不同時期的書畫藝術，都予人煥然一新的感覺。這是成大人的人不願做、也做不了的精益求精的態度！

李焯芬教授說饒公是「求真、求是、求正」的人：「『求真』，『真』是真實，追求真相；『求是』就是分別是與非，是真是，非其非。不真實的、不正確的事情，就要糾正；『求正』是要正確，這正正反映饒教授追求真理孜孜不倦的態度。」

套李教授的說法，饒公為此鏗而不捨地追尋了八十多年，這種「追尋」就是與時俱進！

印象中，二零零零年高行健獲諾貝爾文學獎，是華文世界值得大書特書的大事。高行健代表作《靈山》源於何處，海內外論者都說不上來。饒公在一篇文章便一矢中的地指出：「其實，真正的靈山只有『窩谷查冥』的菩提道場的伽耶(山)，要到印度才可找到。」可見其功力和博學。

還有一例，古今論者，在談到六

祖(慧能)都眾口一詞地說，慧能目不識丁，《六祖壇經》是其弟子根據六祖講經說法記錄整理的，饒公排眾而出，力持異議，因「饒教的學問有機會到新興研究六祖在當地的事跡，查找古時的地方誌及相關的記載，得出的結論是『六祖不是不識字的』，六祖的父母都是有文化的人，尤其是他的母親是非常有教養的人。透過其研究，引用各方面的文獻、當地的記載、其家族資料等等，饒教授論證了六祖其實是有文化的、識字的。」

這正是饒公「求真、求是、求正」的具體例子。一九九八年，我曾請饒公為我所編的雜誌寫一則《人生小語》，饒公寫道：

慎終若始，則無敗事矣。人之敗也，恆於其且成也敗之。

——新出土戰國楚簡本《老子》

王弼本作「民之從事，常於幾成而敗之，慎終始，則無敗事。」

「幾」有「近」的意思，不如「且」字傳神。事有接近成功不慎而致失敗，有成功而過於誇大而致失敗。老子這句話，給人以警惕，仍可為今時行事的教訓。

饒公對「慎終若始」，是身體力行的，這也是前面所說的，他一生追求的「求正」的做學問態度。

作者與饒公2014年4月攝於香港創價學會「饒翁盛放」畫展上。作者提供



桃花旺盛的生肖

「天言」楊天命

上一期「生肖巡禮」的第一集，我們解讀了2018年事業旺盛的生肖為鼠、虎、馬和猴。情人佳節的今天，我們迎來「第二集」：今年與桃花最有關係的生肖——屬蛇、豬和兔的朋友。

屬蛇和屬豬者，皆有「紅鸞星動」的意象，代表的是「有情人終成眷屬」：如果閣下已經有伴侶，可能會在今年「拉埋天窗」，而婚事的籌備過程也會相對順利，有一種水到渠成的喜悅。若閣下目前單身，則較有可能在今年覓得心儀的伴侶。若閣下心頭已有暗戀的人選，其實運勢將會為你提供一點助力，請好好爭取吧！

此外，紅鸞吉星也泛指「人緣」的旺盛。若閣下暫時無心拍拖，只想寄情工作，人緣也會為你的事業加分。

如果你常常需要與人打交道，甚至「人緣」與收入直接掛勾，例如工作為銷售業、公關行業、保險業、金融顧問等等，你更能感受到吉星的助力。其中，屬蛇的朋友還有「祿勳」吉星加持，令你容易得到貴人、上司的賞識。只要小心是

非、小人的困擾，你今年的事業也相對順利。而屬豬的朋友除了有上述的「紅鸞」星之外，還有「天喜」星相助，同樣象徵喜事(結婚生子、升職、中獎)。但你在今年同樣要小心人言是非的困擾，也要多多陪伴家人，關心長輩，以免六親失和。

至於屬兔的朋友，今年的「桃花運」則有點特別，皆因你是受桃花星「咸池」影響，但有著兩種可能：良性則代表兩情相悅；惡性則象徵因桃色問題而產生糾紛。若閣下八字命格在今年屬於運弱，則要小心處理感情問題。此外，你在今年屬「合太歲」，意思是跟新年的太歲相合，而在奮鬥的路上，你也會有貴人扶持。只要避免探病問喪，小心理財，腳踏實地，今年應該能有一分耕耘一分收穫的喜悅。

其實，無論有沒有桃花吉星的扶持，各位也不妨大膽把幸福掌握在自己手中，同時也在處理感情問題時多多留意，以免因桃色而滋生糾紛。情人佳節，天命祝各位有情人甜甜蜜蜜，單身者亦自得其樂、幸福滿足！

(2018生肖巡禮之第二集)



工作以外的真性情

水過 黎叔兵

一直都有收看內地真人騷《我們來了》這節目，筆者不否認是因為節目每季都以香港有「女神」之稱的女星們掛「頭牌」，自然要捧「自己人」場啦！正如女神們說：「節目最吸引她們的是，三個月裡跟內地的嘉賓女藝人同食同住，同玩遊戲，彼此都可以看到大家演藝工作以外的真性情。」

嘉賓之一的關之琳說：「我的性格比較慢熱，不過相處下來，我被她們的直率、爽朗、毫無偶像包袱的言行舉止，以及笑聲融化了。當節目錄製完跟她們分開那一刻，我真的捨不得！」

《我》節目在公佈第五季女嘉賓名單前，筆者(跟觀眾一樣)在猜測，心裡想着節目組合會否邀請到自己的偶像，或是心中喜歡的女藝人呢？誰知道這季的女嘉賓中竟然有四位不是女藝人，而是有九零後的律師、創業者、設計師、女大學生，這樣的嘉賓藝人配搭，相信節目製作人是想令節目更為貼近觀眾。女大學生愛華，來自烏茲別克斯坦，她坦言熱愛中華文化，現於北京語言大學修讀中國各地的語言，說：「最初聽到北京人講普通話時，覺得他們像唱歌，很悅耳！」

節目中最觸動了筆者情緒的是她們在萬里長城上行時裝騷，猶如當年筆者第一次踏足長城時，那種興奮心情，熱血沸騰的感覺，筆者心中也禁不住跟着她們說：「不到長城非好漢！」

不得不提的還有節目中的兩位內地女藝人宋茜和沈夢辰，宋茜是韓國某女團成員，唱歌跳舞得，主持節目和演戲更能交出不錯的成績；而沈夢辰不斷在增值自己，學習着各方面的才藝，所以節目中如柔道、跳芭蕾舞等環節，她們和隊友都能挑戰成功。

筆者以往經常跟年輕的藝人朋友們說：「有時間多去學習，如武術、騎馬、跳舞和游泳等等，來裝備好自己，因為機會永遠給予有準備的人。」

幸福的鮑魚麵

在臉書上看見兩張照片，一張是垃圾桶裡有幾個鮑魚，另一張是鮑魚切片炒米粉。照片吸引眼珠，因為看起來似乎是「從垃圾桶裡撈出鮑魚來，切片後炒一盤米粉。」再多看一眼，原來不是依稀彷彿，確切是真實的人生。

鮑魚上文字書寫：「大掃除時，找到一罐鮑魚，仔細一看，保存期剛過，最痛心是只差一天，要是昨天找到就好。」鮑魚友不甘心「好貴的鮑魚呀！」他把罐頭打開，美美的鮑魚看來好好。心裡一五一十半天，最後終歸不放心，忍痛將鮑魚丟進垃圾桶。老婆正好走來，見又美又好的鮑魚當成垃圾扔掉，她大喊「鮑魚」的聲調高到媽媽也走來。在家裡兩個女人的叨念壓力下，那幾個鮑魚最後獲得重生機會。重生的意思他這樣敘述：「只好把鮑魚從垃圾桶裡撈到水裡，洗乾淨後，切成片狀。當天晚上全家人一起吃幸福的鮑魚米粉。」

幸福的鮑魚米粉。這句話可圈可點，期盼一樣東西太久，等待時間太長，終於到手，讓人有強烈的幸福感。鮑魚曾是遙不可及的名貴食品。只有過年過節，通常是農曆新年，除夕的圍爐晚上才擺上餐桌。且非一個一個出現，是切成片狀，一人分得一片。入口肯定細嚼慢咀。那味道當然特別鮮嫩香甜。等得太久，量又極少，咀嚼鮑魚的那時刻，幸福的感覺像雲開見月般，格外清晰。

那是鮑魚賣得很昂貴的年代。記得城裡有一檔著名的雲吞麵，以銀絲麵的香Q，還有雲吞裡那餡做得異常可口的味美聞遐邇，每次去都見到顧客排長龍，甚至有人不遠千里，就等那一碗雲吞麵。後來有人投訴，吃一碗雲吞麵要12大元。探聽一下，有創意的店家為賺錢，在雲吞麵裡加一個鮑魚，一碗原本2元的麵收費12元。聽說生意不影響，甚多願意吃鮑魚的顧客前來幫襯。

鮑魚到底有多好吃？老一輩人搖頭說不僅味道，更珍貴的在於它的營養價值。「含有豐富的蛋白質，有較多的鈣、鐵、碘等。」

「含有豐富的維生素，尤其維生素A，是保護皮膚健康、視力健康及加強免疫力、促進生長發育的關鍵營養素。」

「潤燥不上火，無膽固醇，防治高血壓、糖尿病，具有養肝明目之效。」

另外，還含有一種被稱為『鮑靈素』的生物活性物質，能夠提高免疫力，破壞癌細胞代謝過程，提高抑癌率卻不損害機體的正常細胞，有保護機體免疫系統的作用。」

完全相信鮑魚功效的老人家喜歡吃鮑魚。因鮑魚「能夠雙向性調節血壓，還能『滋陰、平肚、固腎』，可調整腎上腺素分泌。」

除此之外，「鮑魚還有調經，潤燥利腸的功效，可治月經不調，大便秘結等。」

看來女性更應該多吃，聽中醫介紹鮑魚之好，叫女界真餐餐鮑魚過日子。上世紀80年代，受邀到台灣開會，酒店大清晨提供的自助早餐竟有鮑魚粥。好多與會作家頻頻邀快去吃鮑魚粥。我們正好遇到「台灣錢，淹腳目」的經濟最好景時期。可惜鮑魚並沒有特別的情意結。照樣吃我的麵加咖啡。那時候真是太年輕，現在回想，可能故意擺出一副超凡脫俗樣，把自己當成是雲吞麵上面那粒鮑魚的姿態。

做人還是隨俗的好。起碼人人都把你當朋友。鮑魚就有這種跟風隨潮流的情況。你一個po個什麼東西上去，接下來便有人跟着你的行動行事。就在「自垃圾桶撈出鮑魚炒米粉」事件之後，隔一天，臉書上又有一張鮑魚即食麵照片。

這位剛步入中年的鮑魚友，之所以煮了一碗幸福的鮑魚即食麵，非因罐頭過期，而是即食麵快過期。據說老花眼在現代社會會愈來愈年輕化，剛上中年的鮑魚友一時無法接受自己未到五十歲老花便來尋他相伴的事實，時常不願意又不甘心戴老花眼鏡。雖然這種行為並不能證明他還未中年或尚未老花。反而揭示了凡戴老花眼鏡，一定獲得老花眼反撲的報應。幸好報應是一碗有鮑魚的即食麵。話說他到菜櫃裡搜索到一包快過期的即食麵，又找到一罐蘑菇罐頭，決定煮一碗蘑菇即食麵，沒想到罐頭一開，往鍋中煮著的即食麵裡一倒，煮出來的竟是一碗鮑魚即食麵。

這老花眼不戴老花眼鏡的後果毫不慘烈，算是非常不錯的快樂大結局。只不過，他自己稍有悲傷，拍了照片以後把那碗鮑魚的

即食麵吃個清光。po上光碗的照片，並在臉書上寫，味道非常好。不過，原定計劃中的蘑菇即食麵泡了湯。想像中的麵總是比現實中的更美味可口。他依然覺得蘑菇麵應該更好吃。他沒有忘記在臉書提醒自己：下次開罐頭，會記得先戴老花眼鏡。

不是廣告，也不鼓吹，不過，煮一碗即食麵，大多時候為節省時間，要快。電子科技既讓人節省時間，又讓人時間老是不夠用，煮食在今天，變成奢侈活動，然而為了吃飽，不得不煮的話，即食麵便是最簡便的選擇。鮑魚另一友那碗即食麵上邊擺着六個大鮑魚。一個個發出讓人一見即垂涎油亮的光彩。吃即食麵除省時間，同時可省錢，眼前如此豪華的即食麵，還是即食麵嗎？照片上邊說明：「網上見朋友於儲藏的罐頭食品中找到一罐過期鮑魚，提醒了我，新年前我也買了一罐鮑魚！」

鮑魚另一友沒有po上他的人頭照，但可想見他皺眉苦臉樣子：「天呀！竟然不是一罐，是兩罐！」找到兩罐鮑魚應該非常開心，鮑魚另一友應該也有開心的，因為，他一次煮一碗麵，放了兩罐鮑魚。「兩罐過期了！」吃着幸福的過期鮑魚即食麵的感覺，他沒寫成文字版，但給我們看一張笑咪咪的吃麵照片，有一張是筷子夾着一個一看就很貨真價實的鮑魚，意思是很大個又很美麗。

為什麼所有昂貴物品，包括食物，都要留到過期以後才拿出來用或吃？

大多數有一種心態，叫捨不得。太好太貴，捨不得用，過於珍惜，愛惜過頭，等到拿出來，已經過期，才來後悔。失去後才懂得珍惜，這時再怎麼急起直追，也只好吃過期的鮑魚麵。這樣的幸福，有點可笑。人生最大的悲傷原來不是得不到，而是捨不得。從前讀過的文字「買了新衣捨不得穿，留着過時了，精美的食物捨不得吃，過期只能扔掉，手裡有錢捨不得去旅遊，有一天想去，已經走不動。」我們都明白「物盡其用」那物才有價值。我們卻讓捨不得變成一種浪費，你浪費了「它」的同時，也浪費了自己。

幸福的鮑魚炒米粉，幸福的鮑魚麵，都要，但要記得，不要過期的。

百家廊 朵拉



阿嬌踢走甲組腳等出嫁

鐘欣潼(阿嬌)宣佈與去年10月認戀的台灣醫生賴弘國訂婚，成為準賴太太。她隨即主動見記者，回應喜訊，並評33歲比她小4歲的男友超過100分，並甜說：「我所有壞習慣，他照單全收！」什麼壞習慣？她自爆就是很「懶」。

事實是阿嬌對於修身一點都不懶，看她近日在網上放閃的照片就知道，她比從前苗條，容光煥發，看上去比從前年輕，叫人眼前一亮，原因是她成功踢走了「粗手臂」及「甲組腳」。

眾所周知，腿粗最難減，「甲組腳」成為阿嬌多年的煩惱。為此她曾經注射肉毒桿菌減瘦雙腿，但效果不維持，「甲組腳」又重現，且一度成為傳媒焦點，阿嬌無奈地回應：「大家注意我的演出吧，我唱歌不是用腳唱。」

阿嬌另一大煩惱是粗手臂，她亦曾經注射肉毒桿菌減瘦雙臂，同樣是治標不治本。及至2015年尾，Twins舉行演唱會時，阿嬌因荷爾蒙失調服藥，受藥物影響，導致身體新陳代謝變慢，愈吃愈胖，體重失控上升，為了事業和健康，阿嬌下定決心積極減肥，首先是嚴格飲食及配合大量運動。

減肥期間，阿嬌保持三餐正常，但飲食十分清淡，並狠狠地戒絕甜品，阻止體重上升。她同時為自己定下的減磅大計是，堅持每星期最少做60-90分鐘有氧運動，如跑步、用踏步機等，以提升心跳速度，燃燒脂肪，最少可減700卡路里。

她得知拳擊有效對付荷爾蒙分泌失調，她去學拳擊，進行踢腿訓練，鍛煉腰、臀、大腿部分的肌肉，提高肌肉耐力，鍛煉專注力與靈敏性，令她跳舞更有勁，有助演出，可說是意外收穫。

此外她又接受阻力繩訓練，提高代謝及鍛煉耐力，加強肩膀、背部及手臂的肌肉。

結果只用了三個月時間減掉近10kg，粗臂粗腳消失了，成績有目共睹，因此只要有空就會到健身室去，健身室已成為她的另一個家。時間剛好，踢走了粗手臂和甲組腳的阿嬌便遇上好姻緣。

阿嬌訂婚了，結束單身生活。



流感用藥

聽幾位中醫朋友說，流感期間，不僅西醫診所和醫院大排長龍，連中醫的生意也絡繹不絕。

除了流感患者，其他病者就是接種疫苗後的老人家，以及是吃了特敏福後暈和嘔了幾天的人。關於前者，流感疫苗一向也不能適合在免疫系統欠佳的人身上接種，老人家雖然是流感高危一族，但也是免疫系統欠佳的一群，到醫館的大部分是到政府診所免費打針後，覺得不舒服之人，於是需要去醫館求診。

議員說流感疫苗接種率不及10%，「凡易說中醫藥」在新聞裡找數據，發現死於流感的人，接種過疫苗的佔12%，比接種率還高。疫苗的防病率不高，若你接種了並患上流感，死亡率竟然也不低。

大家應該聽過很多人接種疫苗過後會發燒——這也是大部分醫護人員拒絕接種的原因，聽過很多父母會自己接種流感疫苗，以防自己傳染孩子。若真的有此想法，接種後其實務必把自己與孩子隔開至少一星期，官方更表示接種後兩周才能產生抗體，即那兩周內免疫系統也和那些病毒在交戰中。

流感如今的問題是用藥過度，面

對病毒，特效藥從來不能殺個乾淨，只能減慢其複製能力，但同樣會把身體的士兵殺掉。特敏福的副作用有列明嘔吐和暈眩。但若這種副作用令你病得更嚴重，自己就要考慮是否應停了。西藥的唯一目標和做到的，就是舒緩病徵和你沒知覺，故能休息，因為西藥一向是醫不到病毒感染的。若連這些都做不到，反而加重了身體負擔，更要想是否一定要繼續吃下去，也不妨打給醫生問問。

流感由何時變得這樣可怕呢？對我們而言，流感最多只是吃幾天中藥的事，為何變了集體恐慌呢？注意保暖，不喝冷飲，睡眠和運動正常，就不用擔心。有時一穿得較少衣服，或巴士冷氣太凍，便會不斷流鼻水。這時候便立刻喝大量薑茶，晚上暖敷早睡，第二天早上便無礙了。專頁收到不少關於孩子發燒的諮詢，有些看中醫，有些沒有看，多是浸薑水、吃粥、做暖敷及按摩，三天內便好了。流感的例子全是瀉出來便退燒，真不能想像硬吃退燒藥，不讓外邪走出去的，對身體有何等巨大的負擔。

有病，給身體能量，清好垃圾就可以了，不需要太害怕。



饒宗頤最喜歡的一句話

「萬古不磨意，中流自在心。」這是饒老生前尤為喜歡的一句話。1956年，時年四十歲的饒宗頤任職港大中文系。面對講台下的莘莘學子，他做了一首五律，以表達對文化的追求，和對門下學子的殷切期盼。這是其中的兩句。

以前讀王國維先生的《人間詞話》，最為癡迷的，便是他談治學經驗時總結的三種境界。第一種，「昨夜西風凋碧樹。獨上高樓，望盡天涯路。」第二種，「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。」第三種，「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」

治學之道，要有大成就，必須經此三重淬煉，方能登堂入室，有大收穫。做人猶如治學，要做到通達透徹，亦需經此三種階段。可惜大部分如我一樣的普通人，窮盡一生，都只能在第二種境界中自苦，或是他苦。

對於時年四十歲的饒宗頤而言，顯然壘塊盡消更為豁達。在直面不惑之年的拷問時，他用一首《偶作示諸生(其二)》作出了清晰的回答：更試為君唱，雲山韶韻雪。芳洲羣社若，幽澗澗胎禽。萬古不磨意，中流自在心。天風吹海雨，欲鼓伯牙琴。意志歷萬古之久，仍不磨不滅；心靈如中流之水，總自自由自在。

後，香港報章多用「業精六藝才備九能」來描述他生平所能。何謂六藝？《周禮》所載六藝是六個學科：禮、樂、射、御、書、數。漢以來的六藝亦指六經，即詩、書、禮、樂、易、春秋。何謂九能？《詩·鄘風·定之方中》說，「建邦能命龜，田能施旆，作器能銘，使能造命，升高能賦，師旅能誓，山川能說，喪紀能誄，祭祀能語，君子能此九者，可謂有德音，可以為大夫。」當然，後世的六藝九能，多是泛指才藝卓越。此八字評價饒公，並無過譽之嫌。我所感慨的只是饒公人到四十時，擁有的那一份心志。

人生四十，歷練半生。世態冷暖，歲月蹉跎，看眼裡，嚼到嘴裡，落在心上，都只如清茶一杯。少了疑惑，多了篤定；少了狂妄，多了冷靜，少了熱血，多了沉思。對自我，對社會，對職業，對親人，對友誼，都有了更為中肯的認知。於是乎，隨波逐流的大多數，看看飯桌上圍成一圈的家人，父母顛巍老邁，兒女天真爛漫，肩上的擔子不覺又重了幾斤。除了安分守己，死死盯住眼前所有，似乎再無其他出路。

還有一種人，發覺光陰催人老，刀刀致命傷，便要充分釋放天性中的佔有慾，貪官多是如此，仕途上更大抱負的實現幾近渺茫；不如把手中過期失效的權力，最大化的變現。有統

計數據證實，落馬官員貪污受賄金額最大的階段，便是四十歲到五十歲之間的十年。固然，大多數為官的人是到了四十歲，才開始握有貨真價實的權力，但驅動內心貪慾膨脹的，恐怕還是人到中年的危機感。

還有一種少之又少，堪稱人中龍鳳的，便是在四十歲之後仍然雄心不滅，壯志依舊。譬如以畫蝦爭譽四海的白石老人，寫出《西遊記》的吳承恩，漢高祖劉邦，美國總統林肯……這份名單再列下去會很長很長，饒宗頤先生當然也名列其中。時值2013年，已譽滿天下的饒宗頤，在望百之齡接受《南方周末》採訪時，回望一生筆墨，他坦言最喜歡的句子，便是萬古不磨意，中流自在心。彼時的他給出這樣的註解：不磨就是不朽。立德，立功，立名，都要不朽。中流猶言在水中央、大潮之中，自在則是獨立精神。

獨立之精神，自由之思想，歷千萬世，與天壤而同久，共三光而永光。陳寅恪刻在王國維墓碑上的句子，九十年来一直是中國學人至高至上的追求。其間，幾多沉沉浮浮，幾多風波煙塵，更有幾多前赴後繼者，為之飛蛾撲火破繭成蝶。

真學人之見解，殊途同歸；真智者之所見，須我輩銘記。不唯此，不足以悼大師。