



朱子家訓

遊南京夫子廟，廟內有一華夏教育展，負責人留了電郵聯絡，廣徵意見，作為日後籌建華夏教育博物館奠定基礎。館內有許多珍貴資料，好在有多功能的智能手機，遇上什麼內容要即時記錄，只需拍張照就是，若逐字抄寫，必要把我老人家累壞了。

今天介紹木刻屏風上的《朱子家訓》。跟今天更流行的《朱氏家訓》不一樣，那是清代的《朱柏廬治家格言》，又稱《朱子治家格言》，即是「以黎明即起，灑掃庭除，宜內外整潔」的那一篇經典蒙學教材。此間所見的《朱子家訓》則是南宋大儒朱熹的家訓，其文曰：

「父之所貴者，慈也；子之所貴者，孝也。君之所貴者，仁也；臣之所貴者，忠也。兄之所貴者，愛也；弟之所貴者，敬也。夫之所貴者，和也；婦之所貴者，柔也。事師長貴乎禮也；交朋友貴乎信也。見老者敬之；見幼者愛之。有德者年雖下於我，我必尊之；不肖者年雖高於我，我必遠之。慎勿談人之短；切勿矜己之長。仇將以義解之；怨則以直報之。人有小過含容而忍之；有大過以理而責之。勿以善小而為之；勿以惡小而為之。人有惡則隱之，人有善則揚之。處公無私仇，治家無私法。勿損人而利己；勿妬賢而嫉能。勿逞忿以報橫逆；勿非理以害物命。見不義之財勿取；遇合理之事則從。詩書不可不讀；禮義不可不知。子孫不可不教；奴僕不可不恤。守我之分者理也；聽我之命者天也。人能如是天必

相之。此乃日用常行之道，若衣服之於身體；飲食之於口腹，不可一日無也。可不慎哉？時維咸豐四年歲次甲寅秋九月吉日啟書。」

咸豐四年對應公元一八五四年，這套屏風一個半世紀前雕刻的歷史文物。《朱子家訓》遺詞用字比《朱子治家格言》淺白而直接，更適合用作蒙學教材，《朱子治家格言》則是給年長治家的成年人作參考。

文中「慎勿談人之短；切勿矜己之長。」這有少許差別，「切勿」是絕對禁止，「慎勿」則要謹慎行事。至於「怨則以直報之」、「有大過以理而責之」則可以補充單純的「隱惡揚善」，假如遇上什麼事都一味「隱惡揚善」，或會成為「濫好人」的「婦人之仁」了。

現在小孩子怕背書，有些教師也過分移植西方教育理論，潘老人家順應潮流，大膽改編朱夫子的家訓，減省為：

「父慈子孝，君仁臣忠，兄愛弟敬，夫和婦柔。禮事師長，信交朋友，敬老愛幼。尊年少有德，遠年高不肖。勿談人短，勿矜己長。以義解仇，以直報怨。小過容忍，大過理責。小善必為，小惡勿作，隱惡揚善。公無私仇，家無私法。勿損人利己；勿妬賢嫉能。勿逞忿報橫逆；勿非理害物命。不義財勿取；合理事當從。讀詩書，知禮義，教子孫，恤奴僕。守分在理，聽命於天。人能如是，天必相之。日用行道，如衣服蔽身體；飲食果口腹，不可一日無也。可不慎哉？」



傷感的對話

上星期跟母親對話，通常我們也會談一些彼此的近況，而最近因為姨丈的去世，我們在這個話題上也談得比較多。

談話之間，好像大家也會為自己的未來而切實着想。至於什麼未來，就是每個人也不想面對的離世這情況。其實自己年紀日漸長大，當然父母也同樣日漸衰老，所以很想多點機會跟他們生活及見面，其實因為我們居住在地球不同的地方，我們只可以大概一年見一次面，所以特別珍惜，至於我沒有在他們身邊的時候，只好靠電話通訊。

因為自己的父母日漸年老，其實也很擔心，不想面對有一天他們會離開自己。我曾經有這樣的想法，希望上天可以安排我離去，但這個想法又好像很自私，因為我的父母一定更加傷心。

這些生老病死的情況雖然我們都沒法可以改變，但總希望這一天不要這麼快來臨；但有時也要為自己着想，就好像我從來沒有自己的物業，雖然現在已經不敢再想，因為現在如果可以買一個房子其實談何容易，看着自己每月的收入，就知道這是一個天方夜譚，但就連自己如果離世的時候，有沒有一個容身的小居所也成

問題，所以早前跟母親在傾談的時候，也不期然討論到這個問題。她突然說了以下的話：「不知道香港的長生祿位要多少錢？其實我也應該買一個作準備」，當時我聽了她的說話很不安心，而且很傷心，我不想面對這個情況，但她為自己作好準備也只好接受。

因為我母親的說話，我便四出找尋有關的資料，發現原來這些長生祿位也非常昂貴，由十多萬到數十萬，我就在想：「這麼貴的價錢，現在香港人有幾多可以買得起？」原來生活真的這麼艱難，要為自己好好着想，金錢也是一個很大的問題。

其實自己真的不想面對及去辦這些事情，就裝着忙不去理會，其實自己就是逃避，所以自從聽了母親這些提議之後，人也亂了，不知道如何是好，只好繼續努力工作，希望可以儲多一點錢用作不時之需。其實在我們的生活裡，真的有很多問題應該一早準備，就像這次跟你們談論的這個話題，雖然很想逃避，但總是要面對，而且要好好準備。雖然很多人也說要活在當下，但又怎麼可能不好好為未來的日子着想。

其實我也很想問大家，你們有沒有為自己這個情況着想？你們會怎樣安排？祝大家身體健康。



維護和平 共同繁榮

在上世紀三十年代，日本貨是以冒牌劣質貨品向海外傾銷。記得我小時候在港，市面上許多廉價而質劣的玩具，都是來自日本。

最荒謬的是，這些日本劣質玩具，中文寫的是德國製，英文卻寫上 MADE IN JAPAN。有一年香港群眾發起反日貨運動，以抗議日本軍閥侵佔中國的東三省，號召大家不買日本貨，丟掉日本貨。

我們這些小孩子，也把買過的一些日本玩具，從騎樓丟棄到街上，一時滿街滿巷都是日製玩具，任途人踐踏。這一幕「抗日」運動，還存留在我童年時的腦子裡。

但抵制日貨的抗議，並未能抑制日本鬼子的侵略野心，蔣介石政權的不抵抗主義，終於招來日寇大規模侵華的盧溝橋事變。

抗戰初起，因先母去世，我已回到潮汕故鄉，依靠外祖父母生活。後來潮汕淪陷，我已中學畢業，輾轉流徙至粵北山區升上大學，這是後話。

日本的侵略，日本鬼子的殘暴，深印在我年輕的心理。所以我對日本和日本人從不存好感。後來認識深一點，覺得應該把日本人民和日本軍國主義者區別開來。日本人民在軍國主義者統治時期，也是受害者。日本人民一些良好品質，如守紀、清潔等，還是值得我們學習的。

但日本人的民族自豪感，總會衍生一些對外擴張的野心。日本人又認為二戰之敗，是敗於美國人投下的兩顆原子彈，而不是敗於亞洲人民的鬥爭和世界人民反侵略的聲援。這種錯誤的認識，很不利於清除軍國主義的餘毒，維護亞洲和平的。但世界要求和平的勢頭是不可阻擋的，再次發動侵略是不能得逞的。誰仍要做着大國主義的迷夢，必然會碰得頭破血流。加上中國的強大，已經成為亞洲和平的中流砥柱。

維護和平，共同繁榮，是世界總的趨勢，讓中日人民攜手共同為和平的世界而努力吧！



獨處不孤單

最近談過只要培養自娛的嗜好，可以好好享受獨處的時光。此外，無論你是什麼年紀，因什麼原因而經常獨自一人，其實也可以活得熱鬧不寂寞，關鍵在於樂意走進群體去。

人類屬群體生活，不會喜歡孤單。當你覺得寂寞時，別光等別人來關注自己，而要積極走進不同的群體去，那樣縱使你獨居，感覺也不孤單。

從自己的愛好中入手，如運動，只需拿起一個球，走到運動場參與籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、高爾夫球、桌球等等運動。近年流行長跑，從香港跑到外地，同行者多的是。總會找到共同愛好的朋友。

學唱歌，和大家一起唱卡拉OK；學跳排舞必定心情愉快。

我有位朋友，分外鍾情食肉性植物和多肉植物，每個周末到花墟都會在出售的花店遇到同好者，也想到香港分別有食肉性植物和多肉植物的組織，會員經常相聚討論花經。

金魚街、雀鳥街都有好大群的顧客，大家經常碰面，談魚經或雀經，

又成了好友。養寵物除了有伴，也讓主人們聚在一起成為好友，喵星人、汪星人的愛好者愈來愈多，分別組織群體，養什麼品種的貓或狗，都有什麼的會。我有朋友就分別屬於不同的毛狗組織，活動多多，狗隻美容、健身的也會聚一番。

香港有美麗的後花園，行山會有許多，我的一些老同學退休後每周三天跟不同的行山組織到處去，朋友愈來愈多，身體愈來愈健康，人愈來愈快活。參加宗教團體和活動，不論哪一宗教，都可以找着精神寄託，還有團體的關懷。所以，不要怕孤獨，放膽走進他人的世界，擴闊自己的心靈天地。



■多肉植物也吸引一群愛好者經常相聚討論肉經！ 作者提供

百家廊

袁星

這兩個月，幾乎每次吃了涼皮，都會腹瀉。不必吃藥，一兩天後即自癒。三周前的一天夜裡，胃毫無徵兆突然脹痛。上腹部從凌晨一點多至早晨六點鐘，一直咕咕咕脹脹氣，沒完沒了，還不時反酸。

意識到情況不妙，我去內科開了點治療胃痛、胃脹的西藥，吃了三頓，晚上依然腹脹難忍。頻頻放屁，還不時打嗝。一般情況下，若單純是胃炎，吃點藥應該緩解。這一次，症狀卻一點沒減輕。接連兩晚沒休息好，精神差，想得也多。一時間，心中很是疑慮。

那兩晚，妻子做的晚餐是小米稀飯，裡面放了些南瓜塊。胃難受，情緒也不好，我埋怨妻子放南瓜，誤以為是南瓜導致胃脹不適。一向不喜歡吃南瓜，以前吃南瓜飯，我都是把南瓜挑出來，或者強忍着吃幾塊。但很明顯，只要稍一分析，就知不是南瓜導致的。胃脹不適肯定有別的原因。至於什麼原因，一時又弄不清楚。

第三天早晨，我空腹去放射科做鑽透。喝完銀餐，薛主任說看不清，讓我活動十多分鐘後再查一遍。這話一出口，我的疑慮更重了。普通一個胃炎，他不可能看不清楚。走出放射科，我思緒難寧，心中打了一大串問號。

難道真是什麼重病呢？怎麼可能看不清楚呢？這次症狀為什麼服藥幾次不緩解？在外面走了幾圈，差不多十五分鐘後我又到放射科。薛主任再次給我檢查，經過仔細檢查，他告訴我十二指腸球部有炎症，也可能是小潰瘍，讓我多加注意，得吃一段時間藥。

我去內科諮詢，周院長建議我先吃四周藥，楊主任說服藥四周到兩個月。我拿了奧美拉唑和阿莫西林膠囊。吃藥前兩天，效果顯著。服藥兩周後，胃脹的症狀依然存在，只是已經很輕微，但咽部總有異物感。就像有一小片碎紙屑貼在嗓子眼。抗生素不宜長期服用。我隨即停用阿莫西林。之後幾天，咽部異物感愈來愈明顯，且十分乾燥。

服藥期間，胃脹感明顯緩解，但咽部異物感沒有減輕，嗓子乾癢，偶爾疼痛。全身關節響，只要一活動，就能聽到膝蓋或者肩關節、腕關節、腕關節等大小關節響動。自那天胃脹開始，身上還時不時有遊走性針刺樣疼痛感，有時痛感強烈，像蜂蜇一樣。那些

天，夜裡總是做噩夢，失眠嚴重。持續服藥後，除胃脹症狀緩解明顯，其餘均無絲毫改善。停用阿莫西林後，嗓子乾燥，咽部異物感強烈。仔細想想，第一次感覺嗓子不舒服，有異物感，是在喝銀餐時。吞嚥銀餐，感覺那湯水像鋸子一樣澀澀地狠拉嗓子。吞嚥銀餐後第二天，嗓子即難受。此後，日日加重。

我以前也做過鑽透，沒有這種反應。這次嗓子難受，應該不是銀餐的問題。乾燥，異物感，也不是我感覺異常引起。症狀很明顯，將就不得。我打開手電筒，對着鏡子先自己查看嗓子。咽部有濾泡增生，紅腫充血，扁桃體差不多一度大。咽炎？怎麼導致的呢？突然想起近兩個月第一次出現腹瀉，是去附近一家火鍋雞店吃飯後。那家火鍋雞店的最大特點，就是辣椒特別辣。幾個常去吃火鍋的同事，一致懷疑他家的辣椒油裡放了辣椒精。那次去吃火鍋雞，我一連盛了兩次辣椒油。我喜歡吃辣，他家那些辣椒油賊辣，正對我胃口。

以前去那家火鍋雞店吃火鍋，回來後也常腹瀉。我一直沒當回事，以為辣椒吃多了就這樣，一兩天就好。上次吃得多了些，回來當天拉肚子。後來就沒事了。之後出現腹瀉，起初沒跟吃火鍋聯繫到一起。身體持續不適，我才想到可能是那家店的辣椒油有問題。只是為時已晚，先查明病因才是關鍵。

若非實在難受，我是不會去別家醫院檢查的。一天下午下班後，感覺實在受不了了，我跟妻子商量去貴縣縣人民醫院檢查。五官科晚上是否有人值班是個未知數，但咽部異物感讓我難以忍受，還是碰運氣似地跑了一趟。本不想駕車的，怕晚上返回時打不到車，我還是強忍着開車前往。距離不遠，只有三十幾里路。到醫院時，發現門診樓空空的，只有幾盞燈孤零零亮着。去內科門診，無人值班。去五官科門診，無人值班。沒辦法，我們只好去病房。先去了五官科病房，值班的一位年輕男醫生告訴我，晚上沒法檢查，讓我第二天到門診用喉鏡看看。因為胃部還有輕微不適，我決定去內科病房再諮詢。內科病房的值班大夫正在寫病歷，告訴我急診科。我又轉去急診科。

急診科的兩位大夫聽了我的敘述，也沒給出啥明確診斷。只是告訴我最好次日早晨到

醫院做一些相關檢查後再做判斷。只是確認關節響、身上遊走性針刺樣疼痛與胃炎和咽炎沒啥關係。可能是其他原因導致的，至於什麼原因，則說不準。

返回的路上，有一段時間，嗓子異物感強烈，乾燥想吐。我解釋不清原因，甚至懷疑自己神經衰弱，或者得了神經官能症。但顯然不是。

第二天，我和妻子都請了假，沒去貴縣縣人民醫院，而是改道去了平邑縣人民醫院。因為要做檢查，早晨沒吃飯。

先去內科，醫生給我開了血常規、風濕類風濕因子、血沉、血脂、T3T4等檢查。問我做不做胃鏡，我沒答應。不想做胃鏡，因為做胃鏡的滋味不好受，還有一個原因，大有「諱疾忌醫」的心理，既想查又怕真查出大問題。抽完血，我接着去了耳鼻喉科。門診大夫看了我的咽部，跟我自己檢查時看到的結果類似。他說，咽部有濾泡增生，扁桃體一度腫大。聽了我的症狀，他建議我做個喉鏡，查明原因。去縣醫院，就是因為嗓子極度不適，不管查出什麼結果，我都認了，答應檢查。

做喉鏡，先要噴麻藥。噴完第一次麻藥，醫生讓我等着。等了大概十幾分鐘，第二次噴了麻藥。噴麻藥時，細長的噴頭插入鼻腔，讓我一陣噁心。噴了麻藥後，尤其第一次噴完麻藥，嗓子裡木木的，感覺像是被固定住了。有痰，總是想吐。第三次噴完麻藥，又等了一會兒，那位主任開始給我做檢查。

我清楚聽到那位主任的驚訝聲，他告訴身邊一位年輕醫生說，看看，鼻中隔偏曲，很嚴重。然後，當我感覺探頭到達喉部時，他又說了很多。我聽得清楚，聽得仔細。在他下結論前，我已經可以放心了。聽他描述的那些詞，我知道自己喉部有炎症，但不是什麼大不了的病。他的結論是呼吸暫停綜合症。打呼嚕的人中，有一小部分可以診斷為這個病。

呼吸暫停綜合症的治療，主要是手術為主。也可以戴有助於呼吸的設備。只是手術治療非常痛苦，術後復發率也不低。對我而言，最願意選擇的，就是加強體育鍛煉，減肥。通過減肥和鍛煉，這個呼吸暫停的症狀可以減輕。



有來有往

今天這個時代，社交時最常說的一句話是：「來，咱們加個微信吧。」於是，所有人微信上的「好友」都愈來愈多。在這密密麻麻的「好友」中，有的親有的疏，有的是私人朋友，有的是工作夥伴，有的是親戚，有的是客戶，甚至還有一些是只有一面、一飯之緣的陌生人。

身份不同，遠近不同，性格也不同，但卻有一個標準能橫跨這所有的象限歸類一個人，那就是「靠譜」或「不靠譜」。而要判斷一個人靠譜與否，「有來有往」是個重要標準。

比如小狸微信上有不少事業或工作中的朋友——這些恐怕和很多微信使用者沒什麼兩樣。同樣沒有什麼兩樣的恐怕還有一件事，那就是當有時在微信上通知個事或者約個飯什麼時，經常是有去無回。

這是個什麼意思？——難道您沒注意過也沒想到過嗎？明明通知或約定的意味很明確，期待他或她盡快回覆，以便及早定奪一切，但就是沒有回音。甚至當明說了「請即回覆」也仍然是沒有回音。

望穿秋水沒有用，這很難讓人不孤疑起來，他（她）到底來不來呢？參加不參加呢？是不是應該換個人呢？是不是應該少訂一個位呢？……甚至有時候，這諸多孤疑牽涉的還不止是一個人……這時候，像小狸一樣，可能很多人都會想到中國古人那句經典名言了：「來而不往非禮也。」此話出自《禮記·曲禮》，釋義為對別人給予自己的善意，應該做出友好的反應，否則是不合乎禮節的。其實這句「經典」的完整說法是：「往而不來，非禮也；來而不往，亦非禮也。」所以不管怎麼說，無論是往

而不來，還是「來而不往」，都不是一件有禮貌的事情。

中華民族自古以來最講究的就是一個「禮」字，但在今日橫掃天地的微信生活中，這個「禮尚往來」卻變得如此缺失。除了望穿秋水「請即回覆」外，人們經常碰到的情況還包括：微信聊着聊着對方突然就失蹤了，再回來時中間可能已過了幾小時、幾天、幾個月……走時不帶走一片雲彩，再回來時也沒個起承轉合。就是這麼任性地走了，又這麼任性地回來。

猶記得十多年前剛剛在網上聊聊天室和QQ時，那時的人們大都還延續着生活中的禮儀，見面會說「你好」，走時會說「再見」，電話響時會急忙地給對方敲一句「有個電話等一下」，遇到緊急事情突然斷線，再回來時必先向對方解釋一下之前不辭而別的原因。那時候，網絡沒這麼方便，但感覺網上的人卻更靠譜。現在，移動互聯網讓人們永遠Online，但一個金光閃閃的「禮」字卻在人們之中變得愈來愈暗淡。

當「請即回覆」長期無果或聊天對覆默默就沒了響聲時，網那邊的人難免開始如下的思考過程：手機沒在身边？沒電了？睡着了？洗澡去了？看電影去了？我說錯話了？對我有意見？把我拉黑了？……實在是來而不往費疑猜。雖然這些猜想在現實中確實都可能，但就怕「來而不往」的習慣慢慢成了自然，知來亦無歡，甚至明知其來「非禮」而無往也。

之前網上有句名言：「凡事有交代，件件有着落，事事有回音」是一個人，尤其是網中人靠不靠譜的三個重要標識。總結得特別好，再進一步歸納其實就是那四個字：「有來有往」。



春遊頤和園

陶然

去，不久前，周良沛還拄着拐棍來香港看我。

記得那回，從頤和園回程時，經過北太平莊的農貿市場，我們還在那裡逛了一圈。

還有一次，大約是上世紀九十年代初吧，我回北京，住在北太平莊的酒店裡，當時徐坤就住在那附近，她會陪我重訪頤和園——划船。此時已不用手劃那麼費勁，而是用腳踩了。那個時候，去頤和園要搭小巴。不知她是否還記得？徐坤早在八十年代末就在陳染家的聚會中相識，當時她以寫小說出名，有女版王朔之稱。她原在中國社會科學院文學所供職，但她不滿足於此，又帶職攻讀，獲文學博士學位。接着轉到北京作家協會，成了專業作家。再後來又調到《人民文學》，任副主編。幾次回北京，只要有空，她都會請我飯便。前年九月去看望楊鋒先生，我住在近首都機場的酒店，她也和她原來的同事田泥特意跑來相見。

去年十一月，第九次全國作家代表大會在北京召開，原以為可以見面，不料代表們住得分散，他們北京團住在國務院第二招待所，我們香港團住在北京飯店，開大會時人山人海，終於緣慳一面。

頤和園和我有關聯，還應回溯到文革期間，社會秩序大亂，許多人的自行車不翼而飛；我的也不例外。後來公安局叫我去認領，一問，原來是給人用完了，丟進昆明湖裡去了！從湖裡撈上來，自行車早已破爛不堪，當我再泛舟昆明湖上，不免聯想起這一幕。此時，湖面平靜，風輕雲淡，遠處高塔聳立，湖面笑聲蕩漾。

但這時，已不再聽到人們唱起當年的歌曲了。一個時代有一個時代的歌曲，看來是不錯的。雖然經典老歌還有，不過年輕人的口味大概也不同了。



■頤和園其中一個景點——划船。網上圖片