



詩語背後

微風一縷出山阿

以此文，送別一言難盡的庚子鼠年，迎接滿懷期待的辛丑牛年。

從去年春節的封省斷路，到今年春節的就地過年，感覺這個農曆年好長。原以為是新冠疫情下日子難過，所謂度日如年。今天查日曆，才搞清楚農曆年的平年和閏年，全年天數可以相差很多。即將到來的辛丑年是平年，從2021年2月12日起，至2022年1月31日止，合共354天。而再過兩天結束的庚子年卻是閏年，從2020年1月25日起，至2021年2月11日止，共有384天。感覺上的漫長，與事實上的漫長，竟然是一致的。

剛讀到一份材料，世界衛生組織就新冠疫情對精神健康的影響進行了一項研究，在130個國家/地區成員中，多達93%的成員報告了因疫情流行而導致的精神障礙疾病，對精神醫療服務的需求顯著增加。世衛組織的健康定義是這樣表述的：健康不僅是沒有疾病，它包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康。如果說軀體健康偏重於物質方面，半在天意半在人為，自己不能完全掌控，後面幾個方面就主要看個人修為了，因而通通可以歸結為精神健康。

健康康過一生，世之常情，人所共願。可是，不如意事常八九，可與言人無二三，生活充滿了不確定性。有什麼簡單易行的辦法可以達及精神上的健康呢？辭舊迎新，感受人生酸甜苦辣，心中萌生出一份對「三微」生活的領悟和渴望。

一是微笑，坦然接受生活的起伏和轉折，順勢而為。心態積極，一切皆有意義；心態消極，無非一地雞毛。微笑，不是開懷，而是會心。它不會讓你忘乎所以，卻能在潛移默化中促進你的身心健康。它也是無聲的問候，在人與人之間傳遞愉悅與友善，拉近彼此心靈的距離。經常微笑的人，自信、親切、充滿魅力。

早在1948年，世界精神衛生組織就把每年5月8日訂立為「世界微笑日」。倡導微笑的初衷，或是希望人們放緩生活的腳步，靜觀周圍美好的事物，諦聽大自然的天籟，打開眉宇，讓緊張的神經舒展。用每一個人臉上綻放的微笑，消融人際間的冰霜和風寒。當你在對別人微笑時，也會看到世界對自己微笑起來。

二是微汗，設定一些可以量化的持續性任務，堅持做下去，不斷挑戰舒適區，完善自己。遙遠的宏大目標固然可貴，日常的恆久堅持更有價值。正如作家韓寒所說，人生好比一個投入水中的紙團，它會慢慢被水侵蝕、墮落直至無法自拔。要不是持續的自我賦能，這個世界會與你一起自然增長的，將只剩下各種痛苦。

近年來，有幾件小事對我的身心健康影響頗大：一個是堅持了四年多的游泳運動，一個是堅持了三年多的專欄文章寫作，一個是堅持了兩年多的英文閱讀。這幾件小事做下來，花的時間不多，卻對心靈是極大的充實。而且相由心生，本已中年油膩的外在形象，也清爽了許多。其真正價值，不在於最終達到了什麼，而在於日常做到了什麼。我參加的「薄荷閱讀」項目有一句很棒的廣告詞：「一天讀一本英文原著是一件很小的事，而當你做到之後，你會發現你可以堅持做完很多件事：跑步、健身、練字……就是在這一件一件的小事裏，生活變得不一樣，你變得不一樣。」

「你只管奔跑，上天自有安排。」科達迅飛總裁杜蘭女士，一個酷愛跑步運動的朋友，發在微信群裏的這句話，是我迄今見到最接地氣、最有韌性、最可執行的人生格言。最終目的微不足道，運動就是一切。不求終極的實現，只做現實的努力，明日的我自會好過今日的我。

三是微信，自覺與人溝通，與社會聯



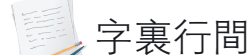
●漫長的庚子鼠年即將過去，各地市民都在挑選春節裝飾品，迎接辛丑牛年。

繫，與時代脈搏一起跳動，卻保持適當距離，君子之交，淡淡相逢。據研究，人的幸福源自與社會的正向互動和良好人際關係，而不是金錢和名望。微信作為當下最便捷的社交工具，既是獲取信息的渠道，也是建立關係的平台。但微信之妙，全在於你對「微」字的運用。信則信矣，卻不全信，更不盲信。人情世故，終須把握分寸，收放自如。

微笑，微汗，微信，「三微」路上，雲淡風輕，天空海闊。凡事，努力而不強求；凡人，善待而不期許。認識到自己的平凡，卻不放下自己的責任；承擔起自己的責任，卻不與世界劍拔弩張。一路前行，保持節奏。子在川上曰，逝者如斯夫。且把人生旅程比作四季觀濤，濤聲如心聲，隨風而起，隨風而逝——

觀濤春日江天闊，
浮影流光過。
觀濤夏日海風高，
捲起驚波浪入雲霄。
觀濤秋日蕭蕭處，
最是平生路。
問君冬日意如何？
卻道微風一縷出山阿。

●江鄰



字裏行間

●黃仲鳴

信從雲中來

那年讀李白的《與韓荊州書》，琅琅聲中，忽地感覺這是一封拍馬屁書。稍長，又覺不是。是與不是，其後想明白了，那年李白名聲還未大享，寫這樣一封求職信，無可厚非吧。而從這「書」中，李白文高八斗、文思洶湧、文足驚人，就文學而言，確屬佳品。

自小就愛讀尺牘。最記得坊間常見有《秋水軒尺牘》這類平價書，也買來看了。1990年代末，在《華僑日報》副刊開一欄：《尺牘一零八》，總共寫了108封，全是寫給書之作者，每篇數百字，也覺滿意；可惜，素不剪存的我，於今想拿來一讀，也不行了。

最近，翻閱年前購得的《雲中錦書：歷代尺牘小品》（譚邦和主編，武漢：崇文書局，2016年），在目錄看到一篇〈與學生書〉，身為「人之患」，豈能不看？翻之，短短數百字，特錄之於後，好待給學生看：「吾聞研玉為器，論乎知道；惟山出泉，譬乎從學。是以執射執御，雖理猶然；為弓為其，不無以矣。抑又聞曰：漢人流麥，晉人聚螢。安有挾冊讀書，不覺



●信中每藏智慧，可讀可思。作者提供

風雨已至；朗月章奏，不知燭火為微，所以然者，良有以夫！可久可大，莫過乎學。求之於己，道在則尊。」

這封短簡的作者為蕭繹，即梁元帝，寫給哪位學生，未見說明，或是所有要學習的後生小子。然這信人人可讀可戒可學。其主旨十分簡單：凡有成就者，必須經過刻苦學習。否則即使聖人也不會騎射，良弓之子也未必會做弓。學習是沒有捷徑的，是要「流麥聚螢」的。

其實這道理十分簡明，但能艱苦學習的，又有幾多人呢！為師者，說到口乾唇燥，也打不動但求畢業的學生。

這部《雲中錦書》編輯甚佳，計分八大部分：心懷坦蕩、家書如玉、讀書雅趣、情之所鍾、久在樊籠、人際春風、心在山水、世情百味。〈與學生書〉被輯進「讀書雅趣」，頗不宜，歸之「人際春風」如何？而李白的《與韓荊州書》則未收，於我而言，乃遺憾也。

是書一舉作者多享大名，如司馬遷、曹操、曹丕、顏真卿、范仲淹、蘇東坡、張岱、顧炎武、鄭板橋、王羲之、袁宏道、袁中道、曾國藩、紀昀等等，每則皆可讀。王羲之的《雜帖四》：「雨寒，卿各佳不？諸患無賴，力書。不一一。羲之問。」

噓寒問暖，王羲之書法稱聖外，文字亦佳。「帖」也被稱為「信」，亦有其自。譚邦和說：「其實當時書信的名稱頗雜，還有書、簡、札、啟、箋、帖、表、疏等等異名，可視受信者地位或書信功用、長短等差異而區別。而『尺牘』似乎更為通用，一般的通信都可以囊括在這個名稱之內，而『表』、『疏』、『啟』等，則成為給某些通信對象的專用名稱了。」無論是什麼名實，古時的書信是散文、小品，是文學瑰寶。

信從雲中來，讀之有味，思之有得也。

粵語講呢啲

●梁振輝 香港資深出版人

死唔斷氣，凍過水，長貧難顧，年晚錢，飯後煙，勒緊褲頭



《粵語講呢啲》
死唔斷氣，凍過水，長貧難顧，年晚錢，飯後煙，勒緊褲頭

人死，神去氣斷，如還處於「死唔斷氣」的狀態，就是「似死非死」。廣東人以「死唔斷氣」來形容如上述般情況；或有人說話時斷斷續續，欲言又止、欲止又言，猶如死前的狀態。

現屆特首選舉提名前，某某磨刀霍霍，準備參選；當時有政評家認為此君即使成功入闈，當選都「凍過水」。2019年1月21日，阿根廷足球員沙拿乘小型飛機前往即將加盟的球會報到，豈料起飛後不久飛機與地面失聯。事件發生後，人們大都心中有數——沙拿條命仔「凍過水」。如此看來，「凍過水」表示一些沒希望、成事或生存機會渺茫的景況。對於為何用上「凍過水」來描述那些極其不妙的情況，有內地網站提供了以下的解說：

「凍過水」如同「冰冷的水」，予人平靜而死寂的感覺，所以說到「凍過水」便是「沒希望」了。「凍過水」指比水還要冷，應非表示「冰冷的水」，以此詮釋有牽強之嫌。「凍過水」的書面語是「寒於水」，「寒於水」的情況於《荀子·勸學》中有所提及：

冰生於水而寒於水，青出於藍而勝於藍。由此看出，「寒於水」所指的是「冰」。廣東位處南方，曾接觸「冰」的人始終不多，正是：

夏蟲不可以語冰（《莊子·秋水》）
無怪廣東人叫「冰櫃」做「雪櫃」，叫「冰棍/冰棒/冰條」做「雪條」了。就是因為「冰」對大部分廣東人來說好像遙不可及，那「凍過水」便可喻機會微、沒希望的情況了。類似上述的錯誤解說充斥於坊間，如斯發展下去，

「粵語保育及傳承」可說是「凍過水」了！

上世紀六十年代以前，香港社會不是發展得那麼蓬勃，不少家庭的生活條件處於一個很低的水平。平平安安的日子尚且熬得過去，如遇上家人病重、紅白二事等突發事件，親朋戚友遂成為求助對象的首選。當時人與人之間不如現今般隔膜和冷漠，所以如有人因「急」而「開口」，一般都會按自己的經濟能力予以「幫忙」。然而，「幫忙」得頻密對自身也構成很大壓力，故當事人會向對方明言處境，求助者也多不會因而抱怨，皆因雙方深明什麼叫「長貧難顧」——長此貧窮下去，旁人實在是難以照顧的。

「年晚」本指除夕，後泛指「挨年近晚」——將近過年的一段日子。歷來，中國人對新年十分重視，一年到晚辛勤工作或各有各忙，趁此機會一家聚首，吃好的、穿好的成了各家各戶的指定動作。還有，過一個有體面的年予人家宅豐裕的感覺，那「年晚錢」至為關鍵，也可說是「小個崩都唔得」，不可或缺也。就此，中國人有以下一句老話：

年晚錢，六月霜
六月正值炎夏，突然飛霜比喻有冤獄，後借喻情況困苦。這裏指出缺「年晚錢」是天大苦事。對煙民來說，正是「話知你」（不管人問何世），只關注叨在嘴裏的香煙，尤其飯後那口；有言為證：

飯後一支煙，快活過神仙
飯後一支煙，賽過活神仙
有煙民為了表示他們之於「飯後煙」猶如人們之於「年晚錢」般重要，創作了以下一句：

年晚錢，飯後煙
「勒」有強制拉緊的意思。舊日，人們會用「褲頭帶」（腰帶/褲帶）把褲頭勒緊以防鬆脫。廣東人會叫這個行為做：

勒緊褲頭；勒緊（條）褲頭帶【勒緊褲帶】
無獨有偶，西方有以以下一句相仿的話語：
Tighten your belt
此語源於上世紀三十年代美國「大蕭條」（Great Depression）時期，當時不少人生活拮据。由於「食唔飽」（饑餓不繼），有人戲言如不「tighten your belt」，褲子便會掉下來，暗喻要省吃儉用了。這不就是相當於我們的「勒緊褲頭」嗎？

面對「死唔斷氣」的新冠病毒，防疫措施於過年期間有像樣放寬的期盼想必「凍過水」了。年近歲晚，疫情下一群失業大軍可能正為「年晚錢」發愁。平情而論，政府在抗疫的一年裏不只屢屢「出手」，還來個「大手筆」，可惜資源錯配，做不到救市民於水火。事到如今，怨天尤人乃無補於事，唯有自求多福，畢竟「長貧難顧」哩。值得一提，即便「疫苗」成效顯著，也不代表經濟可於一時三刻恢復過來，意味著升斗市民還有好一段「勒緊褲頭」的日子。

豆棚閒話

●青絲

忌諱與口彩

幼時每近春節，父母總會提前幾天叮囑我，過年期間不能亂說話，吃飯要小心，不能打碎碗和調羹，如果不慎打碎了東西，要說「歲歲（碎碎）平安」……所以，記憶裏一家人過年圍桌吃飯，寧馨中又總是少不了幾分審慎的敬畏，免犯錯誤是這一時段的核心理念。

很多地方過年，人們會對一些言語和舉動有所避忌，為年俗文化的一個重要組成部分。這一習俗源於最初避諱。秦代，嬴政因「政」與「正」同音，把正月改為「征月」。此後，歷代有權勢者為了宣示威嚴，都規定自己的姓名不能直呼直寫，即使同音的字，也必須以別的字相代替。五代時，吳越王錢鏐認為「石榴」沖犯了自己的名字，改為「金櫻」。楊行密佔據揚州，當地人被迫把「蜂蜜」改稱為「蜂糖」。避諱的目的，是強調等級與權威；對他人的言語行為形成強力約束。

古典瞬間

●郭言真

詩人「除夕」感慨多

撩開歷史的面紗，可以發現不少古代的詩人在除夕之際，不像普通人那樣，忙着白天走街串巷、四處張羅，晚上圍爐向火、啖茗飲酒，而是興酣搖筆，迫不及待地傾瀉自己在大年夜的種種感受。醴醴有味的詩行，大抵呈四種走向：對家鄉的眷戀，對自己某種志向的張揚，對節日嶄新氣象的描繪，以及對社會現狀的關注。

唐人高適素有「邊塞詩人」之稱。他長期遊走邊關，與將軍們運籌帷幄，為保衛國土而盡力奉獻，往往只能在旅舍中度過除夕，於是一首《除夜作》油然而生：「旅館寒燈獨不眠，客心何事轉悽然。故鄉今夜思千里，霜鬢明朝又一年。」除夕之夜對家鄉的無限思念分明躍然紙上，宋人姜夔終生未仕，春夏秋冬冬，轉徙江湖。除夕這天，他匆匆忙忙直奔家鄉，孰料路途太遠，不能如願以償。且看他的《除夜自石湖歸苕溪》，內中有句：「三生定是陸天隨，又向吳淞作客歸。已拼新年舟上過，倩人和雪洗征衣。」不得不在舟上度除夕迎新，委實有些懊惱。明朝人不能在除夕返回家鄉似乎成為一種群體現象。袁凱在《客中除夕》中寫道：「今夕為何夕，他鄉說故鄉。看人兒女大，為客歲年長。戎馬無休歇，關山正渺茫。一杯柏葉酒，未敵淚千行。」歐大任接過袁凱的筆硯，和着淚水，在《除夕九江官舍》中彈出了40個字：「饑歲潯陽館，羈懷強笑歡。燭銷深夜酒，菜簇異鄉盤。淚每思親墮，書頻寄弟看。家人計程遠，應已夢長安。」金鑾不甘落後，直接以《除夕》為題，用一首七律與袁、歐二人共鳴：「憶憶去年辭白下，卻憐今夕在黃州。空將積雪添雙鬢，細雨疏燈共一樓。世難久拼魚雁絕，家貧常為稻粱謀。歸來古舊多凋喪，愁對東風感舊遊。」

與避諱相對應的是討口彩。民間之人為了吉語生馨，避免某些可能產生不利的後果，巧妙利用生活智慧，屏蔽一些被視為不吉利的字詞。如嶺南一帶，「舌」諧音「蝕」，有虧本的貶義，人們稱舌頭為「利錢」；「煤氣」與「霉氣」讀音相同，人們多呼為「瓦斯」；用竹槓軋製的麵條，因「槓」同「降」，有運勢下落的隱喻，人們改名為「竹昇麵」——當無數這樣的生活碎片被熔鑄到一起，經過時間的緩慢修飾，就打磨出了民俗文化的完整構型。

也有人對此不以為然，認為忌諱與口彩是在捍衛已然落伍的陳腐觀念。不久前，網上有個讓眾人評理的帖子，一對戀人為為了很奇葩的原因分手：女方第一次到男友家吃飯，幫忙分派碗筷，把每雙筷子都直接插在飯碗上。男友的父母尷尬地問她，不知道把筷子插在飯碗上是什麼意思嗎？姑娘不服氣，反唇相譏這是陋習迷信

行。宋人陸游的除夕是在自己的家中度過的。由於家中貧窮，景象分外窩囊。正如他筆下所云：「食案闌干堆首藉，褐衣顛倒著天吳。誰知未減蠶豪在，落筆猶能賦兩都。」東倒西歪的食案上堆的是野菜，身上的布衣多有補丁，甚至顛倒不正。即便如此，陸詩人依然豪氣沖天，深信自己能夠像當年的班固一樣，完全可以揮舞手中的如椽之筆寫出流芳千古的「兩都」大賦。明人李攀龍的追求則迥異於陸游。他在《歲杪放歌》中寫道：「終年著書一字無，中歲學道仍狂夫。勸君高枕且自愛，勸君濁醪且自沽。何人不說宦遊樂，如君棄官復不惡。何處不說有炎涼，如君杜門復不妨。縱然疏拙非時調，便是悠悠亦所長。」李攀龍係嘉靖進士，在陝西

信，故意想要給自己一個下馬威……

生活中很多禮儀都出自於俚俗，忌諱與口彩就是俗化為禮的生動例子。其中一些內容看似帶有虛無主義色彩，但是在維繫社會性上，卻具有重大的意義。除了能讓人們獲得掌控感，還建立起了無形的情感連接網絡，有助於人際之間的互動。換句話說，一個人在交往、溝通的過程中，懂得尊重他人的風俗禮儀，別人也會更認真地對待你。忌諱與口彩看似似俗氣而教條，卻是許多故事的開始。

除此之外，當今很多人抱怨年味淡薄，沒有了記憶中的過年味道，就是現代生活的許多元素更為注重速度和消費，追求即時的滿足，省略了過程而直奔結果，由此消解了年俗的韻味。忌諱與口彩在營造年味上是很有有效的實踐，能讓生活獲得有意義的體驗。而且，現代人不論對一些習俗是否認可，懂得懷有敬畏與謙卑之心，這一點也是永遠不會過時的。