

擁有好睡眠

花生其實是一種會睡的植物。每當夕陽西下，它的葉子就會無精打采起來，慢慢合攏葉子，表示自己要睡覺了。合歡樹也是，它的葉子由許許多多長長的小葉子組成，像把芭蕉扇。白天的時候，它的葉子舒展開來，迎風而舞；一旦夜色降臨，小葉子就會一對一對地合在一起，好像對你說：我要睡覺了，你別來打擾我。還有睡蓮。每當早晨太陽升起，它就會慢慢舒展開它嬌艷的花蕾，顯得十分精神，隨著太陽西移，暮色昇起，它又會慢慢合上花瓣，有一種疲倦勞累的姿態。許多植物都有睡眠，它們秉承著亘古不變的生活規律，舒舒坦坦地活著。

醫治失眠症的醫生，大都知道這些故事，他們會把這些故事講給失眠者聽。然後說，你看，植物都會睡眠，我們還有什麼不可以做到的。

其實，人肯定活不過一棵樹。植物沒有情感，人有七情六慾；植物可以春風吹又生，人呢，黃粱一夢後就是人非物是。就是這些紛雜世事，讓人合不上眼，睡不好覺。一個人，哪能捨棄得了七情六慾呢？又哪能捨棄得了短短的人生光陰呢？人與樹比睡眠，人是徹底的失敗者。

醫治失眠的藥方，藥物祇能緩解症狀，真正藥方是在我們每個人的心裡。你能放棄多少，看破多少，你就能獲多少質量的睡眠。

我們羨慕嬰兒的睡眠，並且把世界上最美好的睡眠稱之為「嬰兒睡」。其實，你也能做到的，但前提是，你要像嬰兒一樣活得簡單。

有這樣一個故事，一位痛苦的失眠者來到寺院，向禪師請教解脫之法。失眠者向禪師傾訴著自己的苦惱，禪師一直不插話，那人從早上一直談到中午，禪師說：「你餓了吧，該吃飯了。」用罷中餐，失眠者繼續請教解脫之法，禪師說：「你渴了吧，該喝點水了。」到了晚上，失眠者仍然沒有得到禪師的解答，而他已經疲倦了，禪師說：「天晚了，你該睡了。」禪師說完，起身而去。那人大惑不解，趕上去問禪師，何以薄待自己？禪師意味深長地說：「該吃當吃，該喝當喝，該睡當睡，無慾無求，乃是人生之大境界啊。」那人頓悟。

擁有一份好睡眠，其實無非是讓自己活得更「植物性」。

蘇東坡軼事

蘇東坡一生命運多舛，顛沛流離，然而他卻不向命運低頭，笑對人生，走到哪裡，就在那裡留下一段美談。

東坡樓。嘉祐四年（公元一〇五九年）秋，丁憂期滿的蘇氏父子三人由老家眉山出發，再度入京。在路過嘉州（今四川樂山）時，順道遊了樂山大佛，並拜見了當地的僧人宗一，釣魚台話別時還寫下首《初發嘉州》，「野市有僧客，釣台尋暮煙。相期定先到，久立水潺潺。」抒發了他離鄉時欲酬壯志的豪情。這也從一個側面反映了佛教思想對他的影響——他諳熟禪理，敬重佛門之人。東坡的足跡後來成為嘉州人引以為豪的一段歷史，當地百姓修了「東坡樓」，清代學者何紹基撰寫對聯：「江上此台高，高坡穎而選，千載讀書人幾個；蜀中遊跡遍，嘉嶽峨眉秀，扁舟載酒我從來！」

東坡堂。元豐五年（公元一〇八二年）春，他在東坡選擇了一個地方，親自設計，修建了幾間小屋。由於小屋是在大雪中完工，蘇東坡便興致勃勃地用畫筆在牆壁四週畫了一幅幅雪景，並命名為「雪堂」。寫了「東坡雪堂」掛在室內。屋子週圍，他種了桃柳松茶，疏通了東側的一口暗井。從此想過上一種「弄水挑菜」、「庵居蔬食」的陶淵明式隱逸生活。

東坡肉。元祐五年（公元一〇九〇年），蘇東坡發動民眾重新疏浚西湖，並修築了與唐時白居易任上所築「白堤」相媲美的「蘇堤」，從而使西湖恢復了青春，也給數千民眾

提供了生產自救的機會。人們在湖中種菱、長藕、養魚，收益頗豐。百姓們歡呼雀躍，於是抬了許多肥豬送給蘇東坡以示感激之情。東坡堅辭不接，命人將豬肉用沸水焯過，去掉骨頭，切成一寸見方的塊塊，加上黃油、醬油等佐料後用微火煮透，再蒸至酥爛。出鍋後香味撲鼻，肉酥香濃，色味俱佳。老百姓們享用這些肉，無不交口稱讚，並親切地將這道菜命名為「東坡肉」，至今久盛不衰。

東坡井。紹聖四年（公元一〇九七年），六十二歲的蘇東坡再一次被流放到罕無人煙的昌化（今海南儋州）。由於生產技術落後，當地老百姓常年飲用海灘上的積水，鹹而苦澀，以致病患。為解除老百姓的疾苦，蘇東坡親自帶領民衆打井，終於讓他們喝上了清冽甘甜的井水，改變了鄉民的飲水習慣，減少了疾病的發生。鄉民們後來稱之為「東坡井」。

東坡豆。蘇東坡剛到儋州時惡疾流行，缺醫少藥，多少人不治而亡，許多人不得不依賴迷信，殺牛祭神。為此，蘇東坡經常到鄉野採藥，冒著生命危險遍嘗百草，對藥物進行研究，終於自製成功一種清涼解毒的中藥黑豆豉，給人們治病。自此以後，當地百姓紛紛種上這種黑豆，並稱之為「東坡黑豆」。

東坡散。流放海南期間，蘇東坡經常在一家餅店吃餅，覺得很對自己的口味，於是寫了一首《散子》詩送給賣餅老婦：「織手搓來五色勻，碧油煎出嫩黃深，夜來春睡何輕重，壓扁佳人纏臂金。」寥寥數句，寫出了餅子的可愛之處，引得人們垂涎三尺。從此，這家餅店美名遠播，生意也興隆起來，並傳為佳話。

這些傳聞軼事，從另一個側面反映了蘇東坡的人格魅力。

不帶這樣的

有那麼兩三回，參加學術會議或「文化節」慶典之類，與會者不乏來自國內外的專家學者和各界朋友，當然都是應主辦方的盛情邀請而來。

可是在開幕式上，主辦方竟首先介紹本地本單位的領導：「首先，讓我們熱烈歡迎省裡某領導……（掌聲），縣裡某領導……（掌聲），某局某處某領導……（掌聲），我單位領導……（掌聲）……」之後才介紹外來嘉賓，當然也祇是坐在主席台上之有頭有臉的那幾位，這些人本應是研討會的主角，可是對不起，您的行政級別不夠，又是外人，等我們「自家」寒暄完了，再輪到您不遲！

其實關上門，同一單位上下級之間搞點無傷大雅的吹吹拍拍，也還能被理解。可是把這套拿到公開場合上，當著外國朋友表現對自家「老闆」的忠誠恭敬，還搞得那麼莊嚴隆重、煞有介事，便不讓讀者起雞皮疙瘩！

我們說中國是禮儀之邦，並非虛言。過去的讀書人要讀「四書五經」，「五經」中的《禮》，一般指《禮記》，就是一本專門講說禮儀規矩以及治國理想的書。而「四書」中的《大學》《中庸》兩篇，也都選自《禮記》，可見先人對「禮」的重視。

別以為《禮記》裡講的都是些深奧繁瑣、陳芝麻爛谷子的事，其中一些內容講的正是我們身邊的規矩禮節，很實用，即使放到今天也不過時。

譬如，《禮記·曲禮》對「禮」這樣解釋：「夫禮者，自卑而尊人。雖負販者，必有尊者，而況富貴乎？」意思是：禮的作用就是讓人放低自家身段去尊重別人。即便是走街串巷的挑擔小販，也有值得尊重的理由，何況富貴之人呢？

自然，這話我們聽著有點彆扭：這不仍在說小販不如「富貴之人」嗎？您可別忘了，這是兩千多年前寫給貴族看的書，設定這樣的前提，一點也不奇怪。讓我們驚奇的倒是在那樣的時代，竟會注意到小販的尊嚴（這話實在應當讓現代的「城管」們聽聽）——反之，儘管今天人口頭上高唱人人平等，可是在生活中，又有誰會認為賣菜的攤販比從寶馬車上下來的大款更有面子？

大師何謂大師何為

在山寨、水貨氾濫成災的年代，有一句民間諺語相當刻薄，叫人聽來既刺耳，又驚心，還特別傷神。究竟是哪一句？「博導博導，一駁就倒」。這句諺語還不是最難聽的。

世間許多人與事受制於短板效應（劣勢部分決定整個組織的水平），但思想、文化、藝術、科學純屬例外，恰恰是大師的高度、廣度和深度最終體現那個時代的高度、廣度和深度。老子、孔子、墨子、孟子、莊子、韓非子代表先秦哲學的水平，司馬遷、班固代表漢代史學的水平，司馬相如、揚雄、張衡代表漢賦的水平，李白、杜甫、白居易代表唐詩的水平，蘇東坡、辛棄疾、李清照代表宋詞的水平，關漢卿、王實甫、馬致遠代表元曲的水平，施耐庵、羅貫中、蒲松齡、曹雪芹代表明清小說的水平，這樣說是完全成立的。因此之故，黃鐘毀棄、瓦釜雷鳴的悲哀程度無論如何高估都不為過，從一把筷子中挑選旗桿，從一群綿羊中挑選獅王，世間還有比這更令人沮喪的事情嗎？

回眸上個世紀，幸運的是，我們還能眺見大師的風範和背影，其謙言淑行余緒未墜。我們隔空打量這些文化巨擘（章太炎、王國維、梁啟超、蔡元培、胡適、魯迅、陳獨秀、陳寅恪、梅貽琦、梁漱溟、傅斯年、馮友蘭、錢穆、趙元任），將會明白許多，清醒許多，也可振作許多。宇宙中有恆星，也有流星。大師中有拓荒者，也有迷途者。這很正常。我們向拓荒者致敬的同時，也為迷途者惋惜。或登高而自卑，或行遠而自憐，可貴。或欺心而慚愧，或失足而懺悔，同樣可貴。大師之人難免瑕瑜互見，大師之學也難免有得有失，他們怎樣做人，怎樣治學，怎樣教書，怎樣育才，怎樣在濁世抱貞守樸，怎樣在亂世憂國憂民，椿椿件件都給後世留下了千金難買的借鑒。

任滄海橫流，腐惡直瀉，人文精神的薪火絕不會熄滅失傳，悲憫情懷的種子也絕不會癟斷香消，無論何時何地，這點自信我們還是有的。

傑克的《朋友之妻》

近年傑克（一八九八至一九八三）一九五〇年以前的小說不容易找，像如今大家見到的這本《朋友之妻》（香港大公書局，一九四〇），在拍賣會上的成交價是二百五十元，加上手續等雜費，三百塊少不了，算是很便宜。此書為大公書局開店後不久出版的《現代小說叢刊》之一，九十四頁，是個四萬多字的短篇。

《朋友之妻》寫的是五個人，兩對男女之間的愛情故事：窮教師莊勝愛上售香水每月受薪十五元的女店員楊梨梨，每月支持她家用二十元，又到銀行按了祖屋拿五百元給她父親做生意，結果還是要失戀；魯伯敬教授和太太魯凌淑芳是老夫少妻，教授全力撰寫「元史」而冷落嬌妻，魯太太和百貨公司的主任聿安之搞婚外情，教授揭破姦情後，竟然割愛，自己離開……奇情故事對一般讀者應有吸引力，我則覺得很普通，並無突出。不過，傑克為了強調楊梨梨售貨員之低下階層身份，每寫到她說話時，均用「口語」出之，頗覺特別。如莊勝問她何以多日不肯見面，她說：「冇野！唔得閒嚟。」（註：沒有什麼，太忙吧了。）每次在她所說的本地口語之後，又以書面語重複一次，可見當時作家用口語寫作並未普及，一般外省人難以瞭解。傑克此舉可說是為方言入小說邁前一步。



選擇決定命運

看過一部法國電影，富豪人家的女兒失蹤了，他們聘請了最有聲望的偵探來調查。這位大偵探弄清楚了失蹤千金的個性、習慣和交往友人之後，帶了一個個笨傢伙來見富豪，聲稱尋人之事就落在此人身上。並且當場做了一個試驗，擺了十幾二十張椅子，讓此人挑選一張坐下。

這人環視一番後，選了一張，一坐下，椅子立時垮下，他也跌坐在地。這些椅子中，祇有這張有問題。大偵探問富豪，如果他的女兒挑選椅子，是否也會出現同樣結果，富豪認為正是如此。

大偵探解釋道，此人與富豪之女，性格相近，行為相似，讓他憑天性去尋索，一定能得出需要的結果。

競爭力排名

瑞士洛桑管理學院（IMD）發表二〇一一年世界競爭力排名報告，香港與美國並排，名列排名榜第一位，過去位列榜首的新加坡則跌到第三位。

世界競爭力排名的評估，以經濟表現、政府效率、商業效率和基建四大範疇為考量，三百多個標準評分，香港在國際投資、公共財政、商業法則、金融、社會價值觀、科技基建等項目都居首位。但在物價、教育等項目則排名偏低。

我覺得這類世界性經濟表現評比，有其值得重視之處，但又不能過分緊張。值得重視，因為很多外國財團在選擇新投資項目的選址時，會考慮這些經濟表

法國人拍喜劇真有點子，能抓到關鍵處，看起來荒唐，卻又那麼貼近真實。此外，這段情節讓我感受很深，因為我相信如果讓我做同樣的試驗，結果絕對如出一轍。就拿日常購物來講，我買回來的衣服往往出現拉鍊不靈光、扣子少兩個，甚至有某處破洞。阿新總跟人說，我上街買東西，是商店出清陳貨的大好機會。

週末請了幾位好朋友來家，我剛看了茶藝書，忍不住想露一手。從諸多的茶壺中選出一把，沖好茶，我提起靠在壺身的銅提把，好燙，雖然沒把茶壺當場摔出去，畢竟打翻，弄了一桌子茶水。唉，這就是我，就是我！

現評比因素，得分多排名位次高，吸引力自然較高。例如，有歐、美金融服務機構打算開一個遠東地區的總部，拿香港、新加坡和上海比較，香港會因為排名位高而佔優勢。多了外商機構來港，水漲船高，就業機會多了，國民收入也會增加。

不能過分緊張，因為競爭力排名並不是外國財團在選擇投資選址時的唯一考慮，例如，如果他們目的是在中國設立總部，大力開拓中國市場，他們肯定會選擇上海。又如果是跟石油提煉有關的投資，他們會選擇既較接近馬來西亞、印尼等產油國，又或者早設立了煉油廠的新加坡。重要的反而是香港的新一代，如果他們不提昇自己對香港的信心，拋棄事事不如人的怯懦心態，多表現自己的優點強項，競爭力排名自然下滑。

風格何處尋

無異言而生清淨心。豪言壯語是一種不沉靜、不成熟的心靈所現，也是不大大、不博遠的心態流露。風格是一種內在修為的外在呈現，它是一種面貌和韻度，祇能得之自然而然之間，而不是爭強鬥狠或追求模仿乃至設計所能得到的。有意栽花花不開，無心插柳柳成蔭。可見無心才是本心，無心亦是誠心，藝術上切切祇管修心，莫問前程，如此才能得大道之萬一。藝術風格的形成亦如悟道的過程，先感性、後嚴謹，而後再歸於鬆弛；先單純、後複雜，然後復歸於單純，這是一切事物發展的根本道理。

魯迅為什麼不接受朱安

在魯迅的生活中，有一個人是絕對繞不開的，儘管他們名為夫妻，卻名存實亡，形同路人，這個人就是魯迅的夫人朱安。

三十多年前，開始接觸魯迅作品的時候，我祇知道他的愛人是許廣平，而朱安的名字卻始終被迴避被隱藏，她和魯迅的夫妻關係顯得若隱若現、若有若無，生前死後她始終得不到公平的待遇。

魯迅為什麼不接受妻子朱安，許多人出於維護魯迅的角度，都說是因為朱安沒文化、裹小腳，兩人志趣相異，沒有共同語言等等。這些說法都可以理解，也是原因之一，但未必是最主要最關鍵的原因。

朱安是一個可憐可悲的女人。她出身於紹興名門，官宦人家。朱安與魯迅的母親魯瑞一樣都是大丈夫三歲，都沒有讀過書，其實以她們的家庭條件而言，想讓她們讀書，祇要在家塾或私塾添把桌椅即可。但是在一百多年前的封建時代，女人一般是沒有權利讀書的。沒讀過書自然沒有文化，但是這好像並不影響她們成爲一個好女人、好妻子或好母親。至於朱安的纏足那更是再正常不過的事了。一百多年前的舊中國，不纏足的女人少而又少，當然像魯迅那樣具有新思想、接受新教育、念洋書、穿洋服留學生也相當罕見。

當初魯迅在日本和母親通信時表示，希望女方能讀書、放足，也祇是希望而已，並不是把它作爲成婚與否的先決條件。

許多文章在論及魯迅婚姻的時候，都一致認定1906年魯迅被母親



以生病爲理由從日本召回，他在毫不知情、毫無準備的情況下做了新郎。對這種說法我表示懷疑，以魯迅的聰明才智，能不明白此次回國將要面臨的問題嗎？母親生病的情況在可有可無之間，與朱家姑娘談婚論嫁的問題卻肯定無法迴避，因為四年以前母親就爲他訂下了這門親事，兩年前他返鄉時，朱家已經催過婚，這些情況魯迅都是知情的，不可能一點思想準備也沒有。須知，1906年的魯迅已經26歲，而朱安已經29歲。別說是一百年前的29歲，就是在現在，家裡有一個29歲的姑娘還沒有談婚論嫁，當家長的肯定也會著急上火。所以說，魯迅這次回鄉不能說一點預感也沒有，祇是沒想到事情會來得這麼突然。他走近家門的時候，已經是大紅燈籠高掛，母親急不可待地在爲他準備婚事了。

自然，這場婚姻是失敗的，在魯迅的心裡留下了巨大的陰影。對這個名義上的妻子，他終其一生也不接受，更談不上喜歡。

魯迅不接受妻子朱安，關鍵的原因許多人都不願提及或有意迴避，這就是朱安長得不够漂亮，缺乏女性應有的起碼魅力，這才是最主要最根本的原因。

魯迅也是男人，是26歲血氣方剛、精力旺盛的男人，這種年齡的男人，沒有不喜歡年輕漂亮女人的，相貌身材是他們擇偶的首要條件，至於性格、家境、文化程度等等一般會放在第二位、第三位去考慮。朱安的外在條件，成婚之前魯迅是清楚的，家境自然不用說，至少是門當戶對。朱安性情溫順、通情達理也

是人所盡知的。沒文化、纏小腳幾乎是當時所有女孩子司空見慣的常態，至於說要求雙方志趣相投、有共同語言之類的說辭祇能說是吹毛求疵，那時候的婚姻都是「父母之命、媒妁之言」，男女雙方婚前沒有單獨接觸的機會。雙方連面都見不上，哪來的共同語言和志趣。況且娶老婆是過日子，不是關起門來談學術。所以說，對朱安女士的外在條件，魯迅說不上多滿意，但至少是能接受的。問題是女方的身材相貌如何魯迅最爲關心又不好問及，祇有心存希望，像大多數人一樣，新婚之夜碰運氣了。

實話說，魯迅的運氣差了一點。新婚之夜，當他揭開新娘的蓋頭時，應該有一種掉到冰窟裡的感覺。新娘雖說不上多醜，但絕對不够漂亮，絕對出乎魯迅的意料。眼前的朱安瘦小枯乾，面色黃白，尖下頰，薄嘴唇，寬前額，用週作人的話說：「新人極爲矮小，頗有發育不全的樣子。」

正是朱安的相貌身材讓魯迅心底殘存的一線希望徹底破滅了，這才是一輩子都不能接受朱安的根本原因。

相對於魯迅，朱安更爲不幸，她一生都沒有得到過愛情，孤苦淒涼地走完悲慘的一生。長得不漂亮不是她的錯，長得不漂亮也有享受愛情的權利，但是朱安……命運對她實在是太不公平了。