

## 向內活

姚文冬



### 自由談

人到了一定歲數，就該「向內活」了。以前，是「向外活」——追逐名利、地位，編織關係網，因為年輕啊，要「打江山」，要在社會上佔有一席之地、拓寬生存空間，不得不向外「擴張」。所以，就免不了觀別人眼色，做一些違心的事，說許多違心話，明知實力不足，也要虛張聲勢。若非如此，便會被視為清高，就會處處碰釘子、栽跟頭，甚至寸步難行。

人到中年，許多事逐漸看淡，慢慢恢復平常心，懂得了人應該活在內心，發現身體健康、精神愉悅才是活着的真諦。於是，開始「向內活」，避開外界紛擾、趨同，拓展內心格局和深度，提升人生的層次，變「對外擴張」為「向內探求」。這才發現，內心世界足夠遼闊，且「礦產」豐富，只是荒蕪很久了。

從燈紅酒綠裏走出來，搬一把藤椅，靜心讀書，是「向內活」；不再人云亦云，低眉思考，保持沉默，心裏自有主張，是「向內活」；面對非議和苟且，不躁、不辯、不屑，最多一笑了之，是「向內活」；熱愛運動，卻不是與人爭強，或者有減肥、治病的目的，只是想「開發」身體潛能，體驗身心舒暢的滋味，是「向內活」；通過讀書、旅行、與知己、高人的深度交談，探尋未知的世界，也是「向內活」……

「向內活」，最基本的是「內裝修」。拿我來說吧，對自己的業餘愛好，比如寫作、唱戲，不再以炫耀、贏得掌聲為目的了，而是精益求精，體驗小進步、小突破帶來的愉悅。京劇藝術家王吟秋給戲迷講課，他說：「即便是票友，也不能降低對自己的要求，要吃準每一個字，唱好每一個腔，真正做到字正腔圓。」以前，我做這些事，急於得到認可，為的是臉上有光，現在，有真才實

學卻不外露，更能體現靜水流深。於是，堅決不再敷衍。只要能感覺到內涵有所提升，便有一種隱秘的快樂。

「向內活」，要穿舒適的衣服。年輕時，傾向於以貌示人，靠華麗的衣服提升自信，衣服舊了，或者款式落後了，就淘汰或送人，現在，我很少買新衣服了，不僅是因為舊衣服穿着舒服，而是不在乎別人對我的表面印象了，甚至不在乎別人怎麼看我了，我要靠真才實學贏得尊重。

「向內活」，也包括和舒服的人在一起。給朋友圈「瘦身」——那些算不上朋友的「熟人」、為了某種利益牽扯在一起的人、和我共處多年卻從不交心的同事，都可以忽略或刪除，起碼不再去刻意逢迎。只剩下三五知己。揚州八怪之一的李方膺有詩：「觸目橫斜千萬朵，賞心只有兩三枝。」年輕特別欣賞這句話，卻不敢踐行，因為篤信多一個朋友多一條路。現在無所謂了，「向內活」，胸中自有摯友三千。

「向內活」，並非新思維。老子《道德經》有云：「居其實不居其華。」是說，人的居處行為總是那麼忠厚樸實，而摒棄那些浮華淺薄之事。這是最早的「向內活」的思想。豐子愷的名畫《人散後，一鉤新月天如水》，也是一幅「向內活」的圖示——無論之前多麼熱鬧，最後剩下的，也只有自己。要想曲終人散後不感到失落，就要學會獨處、「向內活」，只要腹中儲存了足夠的精神食糧，就不會寂寞，如同一頭牛，飢餓時，即使無人來餵草料，也有反芻的資本。

「向內活」的人和「向外活」的人，挺容易識別。有的人，外表光鮮、八面玲瓏，但相處不過半日，或者交談不過數句，便能看出這人的內涵深淺。和這樣的人在一起，味同嚼蠟。他們是「向外活」的人。而那些「向內活」的人，越交往越覺得有意思，像棉布一樣熨帖。



### 閑旅人

買一張包含人體工學設計元素的椅子，談何容易呢？如果要安心坐享自己買來的椅子，竟要問天意如何！

首先要讚兩位推銷員帥哥，他們不厭其煩地解決我眾多的問題，事先完全沒有知道我從前熬過怎麼樣的難處。新買的椅子，既便宜又不昂貴，不是幾百塊錢可以應付，在四位數較高的價位上確保安舒。

在舊公司時我曾買另一張五位數字的軟皮革大班椅，結果沒有好收場。當時剛剛受傷嚴重未愈，尾骨破裂，腰脊受創，腕骨移

## 辦公椅的「邪惡魔性」

陳劍梅

位，仍要每早上班工作至凌晨三點。身體多處痛楚不堪，不假思索，一下子付了全費，椅子便送來了，卻缺了serial number（產品編號），無法得到保用，等了又等，結果只好退貨，從此我抗拒買椅子。

我在連番的意外後曾失去工作能力達三年，那時每天接受治療及運動，什麼方法我都試了，也聽信一位醫師的建議，坐硬的椅子。那時受創，全身超級疼痛，不感覺椅子硬。現在身體恢復正常的感覺，才發現硬椅帶出問題比解決的問題多。近兩年，面部、肩膀、手、腰及腿無端腫脹，原來是椅子不利血脈運行有關。

帥哥A萬分體貼，為我量手枕底部離地

有多高、手枕連厚度離地有多高等，凡此種種，我的問題多多，他都不厭其煩。他根本不知道我其實想找霍金先生的那種椅子，讓我坐下來便不用移動身軀一分一毫，這樣我才不會再受痛楚的煎熬。最後我找到另一家公司的椅子，手枕有3D立體效果，便買下來了。付款的時候帥哥B說：「你幸好沒有遇上我們另一位店員！」為什麼呢？原來我不一般的購買疑惑，不是一般的店員願意處理。這時我才懂得放下擔憂，感謝這兩位帥哥相助。可是最後仍然無法安坐，因為送貨員出錯了，送來的是另一個型號的椅子，送貨員發誓說，這是公司開業第一次出亂子。

## 畢奧午：在草地仰望星辰

李輝



### 這些老前輩

第一次去看望畢先生是在一九八〇年年初，介紹我去的是賈植芳先生。當時，我在上海復旦大學念書，每個假期回湖北家中都要途經武漢。那次，我帶着賈先生新出版的《契訶夫手記》，走進珞珈山武大校園，畢先生住在位於山坡上的一幢二三十年代的老樓。他告訴我，三十年代在武大任教的蘇雪林、凌叔華，都在這裏住過。第一次拜訪畢奧午夫婦，對我這個年輕的初訪者非常熱情。告別時，畢先生還執意陪我走上一大段路，爬上山坡，送我到公共汽車站，一直等我擠上汽車遠去。

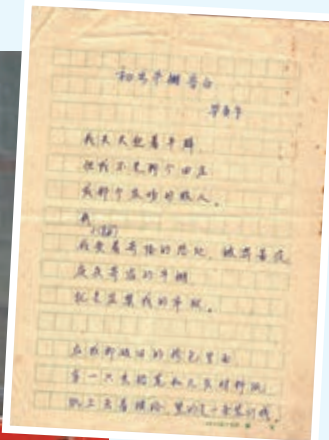
最後一次去看他，是在一九九八年。我又一次走到武漢大學珞珈山他的寓所。二十年了，他還住在那套陳舊的、破爛不堪的二區宿舍裏。他和趙蕪師母對生活是那樣無所奢望，是那樣甘於清貧，堅韌而樸素。一年多之後，畢奧午先生走了。他於二〇〇〇年二月二十九日逝世，享年九十二歲，也是高壽。

八十年代吟誦《初出牛棚告白》的老人走了。

許多年過去，燈光下，我一次又一次找出八十年代以來他寫給我的信，細細閱讀。那種前輩文人對舊時文壇的懷念之情，那種對老北京諸般景象的娓娓敘說，那種對晚輩的諄諄教誨和殷切期望，讓我感動不已。每次去看望他的情景，貫串一起，頓時活躍起來。一個慈祥、寬厚、熱情的老人，分明微笑着還站在我的面前。

賈先生的身體，一直讓畢先生牽掛。八十年代中期，賈先生在路上被人撞傷，我去信告訴畢先生，收到來信，他立即拍去電報問候。這就是那一代人的情感。

第一次見到畢奧午，主要話題，就是巴金。我強烈感受到他對巴金的敬重、感激和懷念。畢先生三十年代在天津南開中學任教，與他共事的除何其芳外，還有巴金的三哥李堯林。正是在巴金來南開中學看望三哥的時候，畢奧午認識巴金。巴金當時非常關心和幫助畢奧午的創作，畢奧午的兩本作品集，均由巴金自己搜集編選出版，並為《雨夕》撰寫後記。一九四



▲詩人畢奧午《初出牛棚告白》一組手稿 作者供圖

▲畢奧午先生住在珞珈山的武漢大學宿舍 作者供圖

六年，巴金和李健吾一起，推薦畢奧午到清華大學中文系任教。說到李堯林和巴金，說到那些往事，畢先生顯得非常激動。看得出，他是個極容易動情的人，苦難磨礪絲毫沒有消蝕他的純真和激情。就這樣，一位與巴金的同時代作家，從初結識的那一天起，就關注和幫助我們對巴金的研究。

第二年暑假我再去看他時，他遞給我一本書，這是巴金翻譯的赫爾岑的《一個家庭的戲劇》，一九三六年由文化生活出版社出版。一本失而復得的書。一本凝聚着友誼的書。這本書原本是巴金當年贈送給畢先生的，扉頁上還有巴金的題詞：「贈奧午兄，巴金。」後來戰亂與漂泊，這本書遺失了。巧的是，他的親友在北京為他從舊書店買來一批舊書寄到武漢，他整理時居然意外發現了它。他當即在巴金的題詞旁邊寫下一段話：「一九八〇年春節，北京親友將他們新購到的一些舊書寄來。其中居然有這樣一些書。亦悲，亦喜。」隨後，他又買到巴金新近翻譯出版的赫爾岑回憶錄《往事與隨想》（《一個家庭的悲劇》為其中的一小部分）。他在新書的扉頁上，充滿感情地寫上這樣的話：「巴金——我的摯友、兄長，我買來他譯的書，彷彿見到他一樣。我們好多年沒

有見面，也沒有通信，想到的，只是彼此一定還深深地懷念着。」

前輩文人間的真摯友誼，令人感動不已。

最令人難忘的是，畢先生主動寫信來要介紹我去認識蕭乾。我剛到北京，他就來信說：「在北京我的一些老朋友中有三十年代就寫報告文學的人。知名的有蕭乾。我初學寫詩文時，他是《大公報》文藝副刊的編輯。同我很好。他是斯諾的學生，也是巴金的朋友。他在人民文學出版社工作。最近收到他寄來的一本《栗子》，他英語很好，口語流利並有英文著作。他常出國訪問，在北京遇到時可提一下，或可得到他的一些指導。」他還這樣具體向我建議：「你既寫文學藝術方面報道多，這樣是否可以結合實際工作再多讀一點文藝理論方面的書，從技巧研究到流派思潮的作家評傳。有時間還可寫大一點的文章，如羅曼羅蘭寫的《米開朗其羅》、《貝多芬》那樣的論著。這是我的一點粗淺的設想，你當然比我想的更切實更有規模一些。」就這樣，我認識了蕭乾先生。沒有想到，我的第一部傳記，就是《浪跡天涯——蕭乾傳》。

畢先生溫暖的目光，一直陪伴我前行。

## 喉嚨感有異物，咽喉炎惹禍

耳鼻喉專科醫生 陳鍵明



### 楷和醫心

有否發現，當生活忙碌或生活壓力大的時候，喉嚨無故出現有異物卡着，咳不出來也嚥不下去，特別於吞口水時感覺更明顯，因此可能有機會出現「喉球症」。

喉球症是都市人常見的問題，較常引起喉球症是因壓力大，情緒不穩或精神緊張引致。

喉球症並非是一個病，只是形容一種徵狀。常遇到的求診個案中，離不開兩大類，情緒引致和機能問題。情緒引致主是由「心病」引起，因為生活壓力大、精神緊張或焦慮不安，令喉嚨肌肉容易變得繃緊，食道活門收窄。而機能問題是胃酸倒流、鼻竇炎引致鼻水倒流、刺激咽喉或常用口呼吸吸入灰塵，引

致喉嚨發炎。若是情緒引致的喉球症，三十至五十歲的女性是「高危人士」，估計是因為這個年紀工作及生活壓力較大，加上女性較容易出現情緒問題，令女性患者數目較多。另外，約百分之二喉球症是由癌症引致，曾有六十歲男性，有吸煙飲酒習慣，感到喉嚨有異物感，向不同醫生求診約一個月，最終發現是咽喉有癌症，幸好是早期，接受電療後逐漸痊癒。若發現喉嚨的異物感持續很長時間、有吞嚥困難、口水有血絲，甚至頸部有淋巴腫脹，便要格外留神，有機會是喉癌病徵，需及早求醫。

一旦發現喉球症，徵狀維持逾兩星期，應該尋求醫生作一個詳細檢查，找出導致喉球症原因。如因情緒引致，應調整生活習慣，多運動，多休息，放鬆心情。如果是因機能問題，就要針對問題，進行適切治療。

## 童年的夏天

督促我好好午睡。

而我總悄悄出去「曬太陽」。

找到夥伴們，去遠處「漫山遍野」地摘酸棗。其實那只是些高高低低的田地，邊緣長着些野酸棗。酸棗樹的枝條上長滿了刺，要摘到那些小小圓圖，可愛誘人的酸棗就得小心翼翼。一手拽住枝條，一手慢慢伸過去，一不小心沒拽住，彈過來的枝條便紮得人一陣「啊呦呦呦……」。可轉瞬就欣喜地趕緊品嚐摘的酸棗味道如何，以決定是否換棵樹摘。但大多時候摘到的酸棗都核大、酸澀。不過，摘得多了，自然就有了經驗。要先觀察，個大的，黃裏透紅的，才冒着被紮的風險去摘，那樣的酸棗，基本酸酸甜甜，可以讓人心滿意足。

那是許多悠長明媚的午後，老桑樹下面，手和嘴巴都被染成紫紅色，即使小心翼翼，只要碰到熟透的紫桑葢的地方就會瞬間暈染出一抹紫色，衣服鞋子也染得斑

何婕

斑點點，極富藝術氣息。老桑樹下鋪了一地敗落的桑葢，陽光從繁茂的枝葉間隙緩緩傾落下來，在紫色的地面上閃爍。

那是不知炎熱的童年。

長大些，每逢暑假，周圍都有許多人去遠處的山上摘花椒賺錢，一些女同學也紛紛跟着家人同去。我也想去，一是因為沒去過山上，只知道它在我們的北面，天氣好時，遠遠地可以望見，藍色的綿延起伏的山，以及些許被開挖過的痕跡，露出一片片白色岩壁。爸爸說，你看着它很近，其實遠着呢！二是常聽人說那山上有核桃有蘋果，有各種更加香甜的果實。再就是，也想和其他孩子一樣，還能摘花椒給家裏賺錢。在無需賺錢的年紀，賺錢是件有趣的事情，並極力想證明自己能吃別人能吃的苦，且能做的更好。但我媽說我身體弱，怕我中暑。且聽說那山上吃的水都是下雨時攢的雨水，說我肯定吃不慣。那

花椒樹的刺又很密集，比摘酸棗的難度大多了。

終究，我從來沒有去過那山上，沒去摘過花椒。倒是中午和同伴一起去幫她的奶奶摘過她們自家的花椒。我掩不住的好奇心，在那盛夏的烈日下，得到滿足。

那是不知苦澀，被保護的童年。

有段時間各家都依次修建起新房子。我家的新院子裏，爸媽也特意留有一塊作花園。「花園」是人在平凡日子裏多麼溫柔的夢想啊！月季，冬青，雞冠花，木槿花，紫藤花，爬山虎，葡萄樹。一時間熱情洋溢地充滿了我家的花園。鄰居們之間互相移栽各自喜愛的花苗，如獲至寶。我最喜愛的便是那細細又繁茂，嬌弱又明亮的太陽花。只需要摘下幾根隨意插在其他花樹下的空地或花盆裏，便可迅速繁衍。小小的太陽花總是向着太陽，像笑得臉頰通紅的小女孩，像在綠色絲絨毯上瀟灑恣意地舞蹈。看見太陽花的人，也都露出笑臉。

那是明亮的夏天，是盛放着鮮花的童年。



### 人與事

夏天，用於灌溉的機井旁，淺淺的小渠是嬉戲玩耍的好地方。水流清亮，陽光碎落在裏面，水撫過小手緩緩向前。出水的水管口，調皮的孩子試圖用手堵着，感受那股白花花的水流強勁的壓力。或

是把臉湊近，想嘗嘗剛從不知多深的地下湧上來的水是什麼味道。然後抹去臉上的水，咧着嘴說，「是甜的」！

那是亮晶晶的童年啊！

那是擅長玩耍的童年。

三五成群，喜愛串門。一到飯點，只聽得各自的媽媽就開始以不同的聲調喊叫自家孩子回家吃飯。聽到自己名字的人拔腿就往家跑。實在是尷尬於自己的名字再被大聲呼喊下去。很少聽到我媽喊我，因為我一般都看好看時間回家，偶爾飯做早了，我媽喊我的聲音也很是輕柔。

其實小時候，我總是不會大聲喊，無論什麼情況，顯得格外無力。

有次去同伴家玩耍，大門鎖着，她主