寬容益壽

吳建國

如是我見

長壽的人情況不一，有的吃素，有的人吃葷；有人高學歷，有人低文化；有的好動，有的好靜；有的煙酒不沾，有的煙酒不離等。但他們往往都有一個共同點，那就是胸懷寬廣，大度能容。

社會生活本來就是一個矛盾交織、錯綜複雜、危機四伏的萬花筒，許多現實問題，躲不開、繞不過、趕不走，人們都必須去面對、經歷、接受考驗。因此朋友間的爭執，家庭裡的矛盾等等都是難以避免的。所以做人應學會寬容，作爲老年人更需學會寬容，因寬容是健身和擺脫煩惱的「良藥」，能使人達到健康長壽之目的。

人與人之間產生一些分歧是正常的，只要我們有一顆寬容的心，體諒、尊重和理解他人，不但能夠撫慰別人，也能鬆弛自己。戰國時期的大將廉頗無端忌妒藺相如，處處與其作對，而藺相如則以一顆寬容之心，不爲廉頗刁難所惱，最後感動了廉頗，廉負荆請罪，從此「將相和」，爲趙國的強盛攜手共進傳爲佳話。清康熙年間大學士張英「讓地三尺」的故事，也頗使人回味，體現了睿智的寬容。俗言：「一碗飯塡不飽肚子，一口氣卻能把人撐死」。三國時，諸葛亮與周瑜上演了「三氣」的故事，因周的每次計謀屢被諸葛識破，周瑜大病一場，不久便去世了，死前他仰天長嘆：「既生瑜，何生亮？」時年三十六歲。周瑜是被氣死的，他從小文武雙全，就是缺少一種胸襟和氣量。

古今中外壽高命長的人，大都性格開朗，凡事順其自然，事理通達，心境平靜，從容不迫。美國哈佛大學醫學院近年公布一項報告，他們對二百〇八位男性大學生從十八歲起做了整整六十年的跟蹤研究發現，活得最長的是那些從容不迫、寬容的人。有這種能力的人，比加強體育鍛煉、飲食習慣良好的人更加健康長壽。耶魯、加州和密西根大學的專家分別跟蹤十四年調查了八千七百位居民，提出了相同結論：樂於助人、對人寬容的老年人比那些只顧自己或只想「佔便宜」的老人更爲長壽。那些偏狹嫉妒，見利益挪不開步，對上級讒言生花，遇同事滿話連珠，畫地爲牢，作繭自縛的人，大都不會長壽。唐朝著名詩人李賀，才華超衆，思路敏捷，出語驚人，但他心胸狹窄，固執己見，常爲一些小事耿耿於懷，抑鬱不樂，只活到二十六歲。而大詩人白居易出生於亂世，幼年多病，仕途坎坷，親人零落，但他能豁達大度、寬厚待人、淡泊名利，「樂天心不憂」、「聞毀勿戚戚，聞喜勿欣欣」，運用晚霞的燦爛，盡情展示人生的豪氣，在那年代以七十五歲的高壽辭世，實屬不多。

有位心理學家說：「人類要開拓健康之坦途，首先要學會寬容。」生活中有不少的煩惱之事正是缺少「寬容」而造成的，或者是不能寬容他人而釀成悲劇的。天空容留每一片雲彩，不論其美醜，故天空廣闊無比；高山容留每一塊岩石，不論其大小，故高山雄偉壯觀；大海容留每一朵浪花，不論其清濁，故大海浩瀚無際。投之以木桃，報之以瓊瑤。寬容待人不僅是做人之道，也是成功之道。劉秀寬容待人，不念舊惡，終得天下；朱元璋氣量狹小，濫殺功臣，被人唾罵；林肯寬容政敵，兩度當選爲總統；斯大林排除異己，終被政敵謀害。

當然，一個不懂寬容的人，將失去別人的尊重，若一味無度地寬容別人，將失去做人的尊嚴。寬容並非無原則的縱容，應是建立在遵循法制、道德規範和有利於社會、自信、助人基礎之上的行爲。對大多數人則是寬恕，而對那極少數蠻橫無理之人，無限度的縱容同樣會造成社會的畸形。從這一意義上說，「大事講原則，小事講風格」乃是應取的態度。不然，人的情感受到壓抑，造成生理上失調，可誘發疾病的發生，對身心也是不利的。

寬容是一種美德、一座橋樑、一份收穫。寬容是不需要投資、保持心理健康的「維生素」，不僅能給我們帶來平靜和安定，也是通向健康的坦途，而且對贏得友誼、保持家庭和睦以及事業成功都是有益的。

另類美國故事

段懷清

人與事

在美國人的故事敘事中，有美國人自身的敘事模式或套路，也有其他國家的敘事模式或套路——我就聽到過一位柬埔寨青年學者談到在柬埔寨國內，如何將美國描述成爲天堂，柬埔寨人如何不惜以難民身份歷盡艱難來到美國，而在這位青年學者親身到波士頓郊區Lowell柬埔寨人集中的一個大型社區體察一番之後，對於柬埔寨人的美國故事敘事的「誇張性」甚至怪誕性總算有了切身體會。

在美國故事的衆多國際敘事模式中，中國版無疑亦佔據一席之地。相信國人對於「哈佛女孩」之類的敘事文本依然記憶猶新。「虎媽的故事」中亦因爲其中鮮明的中國元素或中華元素而在中國內地亦一度掀起過波瀾。而對於美國本土的那些成功者，中國讀者們亦是耳熟能詳。在這種敘事模式中，美國就代表着精英、傑出、成功以及財富。

美國的成功故事無疑是有的，相信將來依然會存在甚至還會更多。但同樣不可否認的是，美國社會也是由成百上千的普通人、普通家庭以及他們的普通日常生活所「構成」的：美國不僅並非只有成功人士，而且還有大量的不怎麼成功甚至不成功的普通人。當人們將對美國的關注，僅僅集中在那少之又少的若干成功人士的光環上的時候，大量的普通美國人的尋常故事，也就成了另類。而對於這些另類的美國故事，中國人一般是不大耳聞的，恐怕也是不大願意耳聞的。

先說一個自己親身經歷的故事。兩三個月前，本人曾受邀到艾奧瓦州（Iowa）一所大學講座。在艾奧瓦州府德莫伊思機場，有學校專門安排的司機來接。講座完了，亦有司機專車送往機場。接送的是兩位司機，一路上閒聊，獲悉司機都是大學周圍小鎮上的居民，平時亦有工作，兼職爲大學當part-time司機。兩位司機都很是敬業——我到的那天因爲在芝加哥機場航班延誤，飛機到德莫伊思機場已經是凌晨，比預計時間晚了四個多小時，但一出來，就見到一位中年美國白人手持一張寫有我名字的接站牌。一見面我趕緊因爲航班延誤、讓其久等而表達歉意，司機豁達而善意地笑笑，並揚揚手中的一本書說：沒事，有書看。一般人都知道時間在西方人意識中的意義，但也有這種美國中部農業州的不那麼「美國」的時間意識或時間觀念，人情、恬淡而近自然的生活方式，也是一種美國，儘管可能不那麼「美國」，或者說不那麼都市美國和商業美國。

而返回時送我去機場的另一位司機的一番話，更是讓我感慨不已。車子剛出學校，我問司機眼前小鎮上一般一幢房子大概多少錢，司機在說了一個價格之後，馬上有點激動地補充道，眞不知道現在有些人從哪裡弄的錢，買來的房子空着，還能夠輕輕鬆鬆地交房產稅。我想司機是嚴肅地說的，也是一個嚴肅地對待生活、人生的本分美國人，不坑蒙拐騙，也不投機取巧，做一份工、掙一份錢、養一個家、過一種生活。在這種生活語境中，沒有小三、也沒有富二代，但他們也是美國人，他們的故事，也是美國故事的一部分。但不知道爲什麼，在今天中國人所熟悉的美國故事中，似乎沒有這些美國人以及他們的美國故事。

最近讀一份波士頓的華人報紙，看到上面報道的一則新聞，說是美國Vermont一位清潔工，一生節儉，冬天穿的大衣甚至是用別針扣起來的，但去世前將其八百萬美元的遺產中的六百萬捐贈給了當地學校和醫院——可以肯定，這位老人一生並沒有享受到多少當地教育帶給自己的人生福利，因爲他當年只讀到了高中，而且也可以推測，他也沒有享受到當地多少醫療福利，因爲以他的收入可以推想他的醫療福利水準，更別用說私立醫院優越卻昂貴的待遇了。但就是這樣一個並沒有從社會上獲得多少「善待」「禮遇」的老人，將自己一生勤儉勞動得來的遺產饋贈給了這個社會。這樣的饋贈者和饋贈行爲，都讓一般中國人感到不那麼熟悉，或者不那麼美國——在中國人的心目中，美國捐贈者不是高科技新貴，就是富三代、富四代。而其實，只要在美國生活時間稍微長久一點，尤其是深入到美國人的日常生活當中，就會發現，捐贈行爲其實在美國人日常生活中極爲尋常：教堂禮拜中的捐贈，家門口一個小小的箱式圖書館式的捐贈……中國人看到的、聽到的、熟悉的只是那些大筆的、全球關注的「捐贈」，沒看到、沒聽說也不熟悉的是日常生活中的美國的一點一滴的「捐贈」。而美國和美國故事，其實是由這些日常生活中無數的細小捐贈一點點累積營造起來的。

什麼時候，中國人眼中、耳中和心目中的美國故事，不再只是那種高大上的美國故事，中國人的美國夢和中國人的中國夢，才會眞正有意義和有價值。

格雷伯爵茶

小　可

飲食男女

近日到訪於一八三四年已經問世的頂尖級英國倫敦哈洛德百貨店（Harrods）。該店是名揚四海的世界名牌百貨店，所賣的每種貨品都屬上乘精品。筆者但聽價錢，已經咋舌，買不起，只有觀賞的份兒。那天在頗多人駐足的茶店隨意買了一盒茶葉，算是「意思意思」，回港細意品嘗，也趁機向識茶友人問茶經，也是一種見識。

筆者所買的是一盒格雷伯爵茶。茶盒設計美觀**（見下圖）**，即使把茶葉飲用光光，也捨不得把茶盒丟掉。

格雷伯爵茶以第二代格雷伯爵（Earl Grey）命名，聽說此茶源於清朝一位中國福建官員贈給格雷伯爵的禮物。它以中國祁門紅茶和正山小種茶作爲茶基，或再配以錫蘭紅茶，再加香檸檬油調製而成。祁門紅茶，原產於中國安徽祁門縣，位處安徽西南部黃山支脈區。祁門境內，海拔約六百米高的山地佔了九成以上，雨水特多，早晚溫差頗大，爲茶樹的上佳生長條件。祁門紅茶至今已有一百多年歷史，美國韋氏大辭典也早有載錄，並寫明其原產地爲中國安徽省祁門縣。上佳祁門紅茶蘊含蘭花香味，外號「祁門香」，葉底紅亮，也有「祁門紅」雅號。

香港一家著名茶莊出售的祁門紅茶，標榜其「琥珀蘭香，醇厚甜滑」，能紓疲、強心。

格雷伯爵茶以祁門紅茶作爲茶基。茶基的另一個成分爲正山小種茶。正山小種茶的歷史比祁門紅茶更長，距今四百多年，是世上紅茶的鼻祖，原產於桐木。桐木爲福建武夷山八大雄關之一，在宋朝時名叫崇安縣仁義鄉，居民以種植桐樹以榨取桐油爲其主要經濟來源之一，及後這一帶便更名爲桐木。由於桐木是出入中原的關口，因此又叫桐木關。明末清初亂世，一次有軍隊從江西進入福建，過境桐木關，進駐茶場，茶葉無法及時以炭火烘乾，出現紅變。茶農爲減少損失，便改以較易燃的松木加熱烘乾，想不到茶就發放出松香味來，「桐木關小種茶」由是而生。桐木關小種茶揚名後，贋品隨之出現，商人因而給其取名爲「正山小種」。正山，意即正確正宗；小種，茶樹爲小葉品種之謂。正山小種茶於十六、十七世紀時由荷蘭商人帶入歐洲，英國王室首先十分欣賞，其後即傳遍了整個歐洲。

祁門紅茶和正山小種茶爲伯爵茶的茶基之外，錫蘭紅茶（斯里蘭卡紅茶）等上等茶再予以加入其中。錫蘭紅茶是世界四大紅茶之一（其餘三大紅茶爲中國祁門紅茶、印度大吉嶺紅茶和另一種也是印度的阿薩姆紅茶），茶湯橙紅明亮，有薄荷和鈴蘭香氣。斯里蘭卡原名錫蘭，錫蘭的英文Ceylon譯音原就是茶葉之意，可見該國盛產茶葉。

祁門紅茶、正山小種茶、錫蘭紅茶之外，再加入香檸檬油。香檸檬油是香檸檬樹果實的果皮經壓榨而成，茶加入了香檸檬油，充滿了新鮮香檸檬果皮香氣。筆者按照伯爵茶盒上的指示沖泡，加糖加奶。爲怕糖致肥，不待糖完全在茶水裡溶解，便快速把糖撈起來，之後把臉湊到杯口上，讓鼻子聞到上升的蒸氣，一股像剝橙皮時溢出來的橙香直撲過來，好有暢快感，臉久久捨不得移離杯口。喝了幾口，即感到神清氣爽。

倫敦哈洛德百貨店　　小　可攝

格雷伯爵茶的茶盒設計美觀

小　可攝

有紅茶也有綠茶

英國人是世上最愛喝紅茶的國家之一，喝時例必加糖加奶。人再忙碌，在午間喝上一杯紅茶，配以少許餅食，與三五知己閒聊，對「茶」當歌，人生幾何，大有把紅塵俗世置諸腦後之態勢，乃個個儀表堂堂的紳士淑女的一種傳統高級社交活動。

有說當初格雷伯爵喝完收到的禮品茶後，要求敦寧社（Twinings）仿製這種調味茶並招待其他伯爵飲用。伯爵們都十分喜歡，格雷伯爵告訴他們是在敦寧社購買的，及後這種調味茶就名爲「Earl Grey Tea」了。

伯爵茶是調味茶的統稱，紅茶之外，還有綠茶（Earl Grey Green）。伯爵茶的生產者，敦寧社是其一，其他一些茶廠其實也有生產的，只是敦寧社畢竟屬大茶廠，也經過伯爵親口推介，也就格外揚名了。

中國人飲茶，自古以來注重天然養生，茶就是茶，沒有調加其他如糖、奶（甚或花奶）、香檸檬油之類的東西，喝茶習慣與洋人有異，因而說「禮贈給伯爵」之說也令人質疑。伯爵茶也有使用佛手柑調味的，有說因爲倫敦的水含石灰，敦寧社爲了凸顯茶香氣，便加入佛手柑。佛手柑源於中國南部和越南，有殺菌和抗憂鬱功效，加上其獨特香氣，令伯爵茶比一般紅茶更芳香，更有醒腦效果。

哈洛德百貨店賣茶葉之外，也賣藥品、服裝、香水、文具、蔬菜、水果、珠寶、手袋、皮鞋等百貨，一層樓專賣一種貨品，走到累極也走不完。購物之餘，鑑賞其品味非凡的店內設計，也是一樂。逛到賣蔬菜部門，觀其美輪美奐的天花磚畫，大有「街市咋喎，使唔使咁靚」之感。筆者當日之所以能站在馬路中心拍下該店全貌**（見上圖）**，全因當日倫敦正舉行單車賽事，警察封路，不准汽車經過之故。

哈洛德雖售賣百貨，但十九世紀百貨店創辦者查爾斯・亨利・哈洛德（Charles Henry Harrod）創業時，其實是對茶先有興趣的，他起初組織了相關茶批發商，後來在騎士橋附近開設一間小商店做起，也就是目下百貨店的所在地，其後業務越做越廣。

一邊喝着伯爵茶，一邊想着這當中蘊含中國、英國、斯里蘭卡的茶的貿易。以沸水泡茶葉喝其茶水，最早由中國人發明。傳入歐洲之後，英國人因應自己的生活習慣，把原有的茶葉調配，變成了調味茶，倒也趣味盎然。舊話新言，國情，其實是方方面面的，小至喝茶悠閒小事，大至民主選舉大事，一個國家的國民這樣看，另一個國家的國民那樣看，如何把人家的好東西化爲己用，乃因應自己的歷史文化傳統生活習性，不能勉強照搬。喝茶，可練就沉靜穩練的氣度。思來處，想現狀，格雷伯爵茶，意義非比尋常。

京城本不缺少美

嚴詩喆

自由談

大年初九，離寒假結束還有兩天，我從南方的暖春飛返京城的寒冬，體驗着空間與氣候的轉換。從機場出來的路上，未曾有過地暢通，車流還未完全恢復往日數量，整個城市彷彿處於初醒未醒的慵懶狀態，逐漸活動起來了，但依然帶着寧靜的味道。

校園內仍舊是假期的情態，雖有零星的學生陸續返校，但從總體來看，校園處於淺睡眠階段，被早起的「鳥兒」吵醒了，卻仍然賴着床。我拉着大箱子，終於抵達學校門口，正當我停下來整理着行裝的時候，門衛的保安走出來，幫我將二十公斤重的箱子提上幾級樓梯、跨過門檻。道謝過後，我又艱難地挪動到宿舍樓下，一個從外頭回來的女生，貼心地給我打開並扶着門，還順便拿過我手上的提包，好讓我騰出手專心推箱子。回到宿舍，我提起水壺，到水房接開水，由於之前較少在此接水，顯得有點手忙腳亂，站在一旁比較熟手的同學，伸手接過我不知何處安放的瓶蓋，熱心地問：「可以怎麼幫到你？」靜下來、慢下來的校園，處處流露着人情味，往日的匆忙究竟是讓人來不及提供關愛，還是來不及留意和感受美好呢？

宿舍樓是安靜的，熱水澡過後，倚着剛換的床單被褥，讀一本喜愛的小說，享受難得的安寧和愜意。假期裡少有的早睡也在是夜降臨，一覺醒來，或有意外驚喜。第二天早晨，天色灰暗，讓人總錯覺還早，缺少起床的動力。從床上坐起，撩開窗簾，只見片片雪花，恍如訓練有素的小傘兵，井然有序地光臨大地。不慌不忙的從容，給世界增添安寧；紛揚飄飛的浪漫，爲心靈帶來喜氣與繁華（熱鬧）。我提高了速度，帽子、圍巾、手套、大衣……一件不能少。洗漱、裝備完畢後，我拿上帶有較清晰鏡頭的手機，迫不及待地往室外大步走去。

雪中的校園是靜謐的。地上、植物叢上、車上、屋簷上……都鋪撒上一層淺淺的素白的雪花，恍如「拿鐵」上以牛奶爲原料、好看的拉花，給人以好心情。行道樹的枝條上，疏密有致地點綴上雪粉，白日環境下反光的效果，映襯着原本褐色的植物軀幹、枝條，煞是好看。此時此刻，行道樹彷彿由素顏化上淡妝、鋪上閃粉，或由全裸披上薄紗、戴上首飾……太陽從薄霧處露臉，透過細密的小枝，配上掠過枝頭的麻雀，形成別具冬季特色的動態美圖。校道上幾乎沒有路過的車輛，連行人也很少，偶爾走過兩三個結伴拍攝雪景的學生，以及溜着小狗散步的居民。

此情此景，讓我不禁聯想起五年前，與北京的冬天、母校的雪景邂逅的情狀。乘上機場大巴，從首都機場往人民大學的一路，我望着窗外，體驗着以灰白爲主調的冬之京城，室外嚴寒、室內溫暖的感覺。只記得，在爲期兩天的考試結束後，我在母校的「求是園」，以白雪和樹叢爲背景，在陽光下嬉戲、拍照的情景。下雪的景色我並沒遇見，但雪後的世界，裝點着素白衣飾的大地，對一個來自廣東、未曾眞正置身雪景的孩子而言，仍舊頗具吸引力。香港歌星鄭秀文曾說過：「心中要常有一幅美麗的圖畫。」在高三最後一學期、高考備戰的衝刺期，這一幅「人大雪景嬉賞圖」，便是我心中「美麗的圖畫」，時常提示着陽光、平靜與安寧……

平日的母校是熱鬧的，每個人，不論是學生還是老師，都帶着自己的奔頭，行色匆匆地穿梭於校園，住處、教室、食堂三點一線，不時伴隨着廣播台明快的音樂和聲情並茂的演說，生機盎然，朝氣勃發。平日的北京城是繁忙的，上下班高峰期，路面擁堵，地鐵擁擠，車流、人流交錯，假若攤上實習的活兒，來回兩三小時是常有的事，不住驚嘆：「首都太大！」這樣一來，誰還會有閒心、閒情、閒時，慢下來、靜下來，觀察、體驗和感受，這座城市本來的純粹與美好呢？又或者說，誰又能徹底發掘和領悟，埋藏在繁忙表面之下的更單純、本源、簡明的民風和情懷呢？

「半畝方塘一鑒開，天光雲影共徘徊。問渠那得清如許，爲有源頭活水來。」生活放慢腳步，內心騰出空間，才有能耐照見和容納明、淨、美、善……也才能發現和讀懂美之靜趣和雅致，所謂「世界本不缺少美」，道理大致可類比。休養、度假、靜下來、慢下來的京城，顯得更從容、優雅，人們也彷彿相比往日「活得更有尊嚴」。這樣的北京，如此的生活，還眞的挺美……