

吉光片羽

日前，故宮博物院在太和門內東南崇樓及朝房開設「雕版館」，同時舉辦「吉光片羽——故宮博物院藏清代宮廷雕版文物展」，館內以庫房式陳列展出文物一萬五千餘件（組）。這是故宮博物院建院以來，首次舉辦該類專題文物展覽。

中新社

市井萬象



▲現場展出的《清文翻譯全藏經·正法念處經》雕版、《清文翻譯全藏經·大般若經》雕版。

陽台上的三角梅



人與事

魯力

一年四季，我家陽台上的三角梅總是掛着一叢叢的花朵。三角形的小花成叢成串地綻放，有大紅的、粉紅的、紅白的、紫的、黃的、白的、綠的，多色爭艷。在後院靠牆頭處，我建了一條高走廊與陽台相連，兩邊種滿了三角梅。每天早上，打開客廳後門，就可以見到成排三角梅靠牆盛開，迎風輕搖，各色三角形的花朵爭相向我問好。

二十多年前，我在福州西湖邊買了一間帶有空中花園的頂樓住宅。花園有六十多平方米，靠西湖一邊的矮牆上砌有一排花槽。於是，我買了一些紅色、紫色、橙色的三角梅將花槽種滿，那是我首次解運三角梅。朋友介紹說，三角梅很好種，又耐旱，只要光照充足，花期長達半年以上。果不其然，種下三角梅不久，花開滿牆。從樓下望上去，沿牆而下的三角梅，在風中搖曳，綻紫嫣紅的三角花朵，將頂樓牆邊染得一片紫紅。

每日晨起，推開房門，就可見到鮮紅的三角梅在陽光照射下，發出一片金紅色光芒。鮮艷色彩與飽滿花朵，三角梅常常被人們視為熱情的象徵，我每天見到它總是感到愉悅。三角梅的另一特點是從不做作，它艷麗卻沒有粉質，色彩溫潤，又不扎眼。鮮紅色、紫色、粉色、橙色



▲各色三角梅。 作者供圖

等顏色，給人帶來溫暖與活力。因此，在花束或裝飾中使用三角梅，常用以表達濃烈的愛意。

花是有靈性的，至少我家的三角梅如此。以前工作較忙，有時會出差十天、半個月的。雖有交代朋友過來幫忙澆水。但每次外出回來，三角梅總是無精打采地耷拉着花朵，看起來沒有精神，好像在埋怨我不理它。我趕緊每日給花澆水，拔草、鬆土、澆肥。不幾天，它就變得昂頭挺胸，開得精神水靈。最令我震驚的是，八年前，我打算搬到郊外住。在我快搬走的前兩天，早晨起來，當我步入陽台，突然看到整排的三角梅開得非常茂盛，紅彤彤的。我的眼眶濕潤了，這是三角梅在以獨特方式向我告別。於是，我與太太一致決定，花錢請花卉公司派人來，將這些三角梅移植到了新屋。

三角梅是一種耐旱與耐寒的植物，能夠適應各種環境。即使在乾旱和惡劣情況下，它依然能夠綻開美麗的花朵。三角梅既可地種，亦可盆栽。你隨意剪個枝，插在盆裏就活了，滿盆花開。唐朝詩人張謂讚曰：「一樹寒梅白玉條，迥臨村路傍溪橋。不知近水花先發，疑是經冬雪未銷。」因此，三角梅也被視為勇氣與堅毅的象徵，鼓勵人們在逆境中保持樂觀和堅強。

花開是浪漫的，其實更浪漫還應是種花的人。我種下的三角梅已有二十多個年頭了，隨着四季的更替，花開花落，有的枝桠枯萎了，有的枝桠長出了新芽。每日只要在家，總會去澆澆水，剪剪枝，施施肥，除除草、看看它。三角梅給我帶來許多歡悅，更成為日常生活中的重要部分。

我現在住的是個老四合院，屋老花開，滿屋老花。陽台上的三角梅伴隨着我老去。三角梅以不同姿態在平凡人家開放，這也是家的一種象徵。



如是我見

霍無非

當下讀書看報的人多，還是沉迷手機的人多？徜徉街市，放眼四周，在地鐵、公交等交通工具上，在醫院候診的座位和謐靜的病房中，在親友團聚的場合裏，低頭擺弄手機的「拇指族」比比皆是，卻鮮見看書報的人。如果要找這一類讀者，得到被譽為「天堂」的圖書館，汗牛充棟的實體書店，誦聲朗朗的校園去。

這麼多年，我仍保持着讀書看報的習慣，一天不翻書報，心裏缺點兒啥，那書頁散發的淡淡墨香，翻動發出的嗶嗶聲響，方塊字組成的妙文哲理，啟發着我的腦智。時代發展，科學技術突飛猛進，新產品層出不窮，手機的普及越來越廣，性能越來越好，內容也愈加豐富。本人非「不知有漢，無論魏晉」之隔世之人，也喜好智能產品帶來的便利，用慣了手機，不知不覺有了「癮」，離不開。雖然我不玩遊戲，不看連續劇，但受內裏的信息和帖子吸引，有時免不了抉擇兩難：書報和手機，到底看哪個？

有一段日子，我曾為先看書還是看手機費思量。閱讀是我長期養成的習慣，手機誘

書報手機可兼容

惑大，後來居上。明明想看書，手卻不由自主伸向手機，心想就看一小會兒。即使這樣，往往超時，只得強迫自己放機翻書，這是個艱難的過程。所以說，讀書需要定力，比起印刷術發明前，古人費時費力翻弄刻字的竹簡木牘，那種孤獨苦讀的定力，當今是難以想像的。

孟子有句廣為人知的名言：「魚，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。」當二者不可「得兼」，只能取其一時，他不會巧取豪奪，多拿多佔，而是「捨生而取義者也」。我十分理解兩千三百多年前先聖的物質觀，好的東西人之所愛，然要取之有道，不束之高閣，更忌揮霍無度，書報和手機，何曾不是這樣？既然「我所欲」的書報和手機都割捨不下，把它們整合一起，「強強聯合」，不更好嗎？

此事看似風馬牛不相及，實則可行。活到老，學到老，看了大半輩子書，還是會遇到生冷字詞，按過去的做法，就是查大部頭的詞典，閱罷音節表或部首檢字表，再翻到對應的頁碼，按圖索驥，找到答案。久而久之，我覺得這樣左翻右看有些繁瑣，特別是在寫稿時，中斷一二分鐘查工具書，有時靈感就溜了，接起來不順。不得已另闢蹊徑，找個看似「偷懶」，卻是簡易快捷的方法，用手機查閱。上網查字

詞，很快得出字意詞義，縮短了查閱時間。若再勤快些，寫上近義詞或反義詞，手機洋洋灑灑打出一串詞語供選擇。為避免出錯，將網上給出的解釋與詞典對照，含義是不二的。

這種別出心裁的方式，使書本和手機達到一定程度的兼容，在當初是想像不到的。手機為我的閱讀和寫作提供了便利，書報給了我知識和愉悅。讀寫久了，反過來瀏覽一會手機，放鬆心緒，形成了促讀便寫釋疑怡神的良性循環，不再抉擇兩難，標新立異，有時也會收到意想不到的效果。當然，用手機查閱不是將詞典馬放南山，得空翻閱，自有樂趣，驚嘆漢語言的博大精深，從而增加詞彙的厚度。

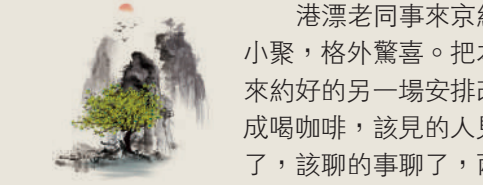
讀書和看手機似乎是一對矛盾體，那只是一種表象。仔細觀察，發現書報和手機確實存在着某種內在的聯繫，具備傳遞文化信息的功能，所以二者是可以兼容，相輔相成的，關鍵在於知物善用，巧作把控。若頭腦故步自封，把看手機歸咎為「玩物喪志」，簡單地把二者分離，互不作用，對學習提高就打了折扣。

對於讀者來說，其實閱讀也是一種「義」，可以長知識，增才幹，有涵養，建強國。欲善其事，先利其器。有手機、電腦這等先進的器具輔助讀寫，何樂不為？

暖秋細絮



▲秋葉燦爛。 作者供圖



君子玉言

小香

港漂老同事來京約小聚，格外驚喜。把本來約好的另一場安排改成喝咖啡，該見的人見了，該聊的事聊了，兩不耽誤。傍晚坐地鐵直奔朝陽門。一別年餘，老同事見面甚是歡喜，

訴說別後懷念，大家都很想我，特別留戀我們共事的時候，我好感動。與他們並肩共事，也是我職業生涯最難忘的時段。Connie來京，去賓館看她，一聊又幾個小時。我們相識十幾年。她聰慧敏捷，為人大氣誠摯，做事用心扎實，能力格局不讓鬚眉。只要她來京或我去港，我們總要見見，有時忙完手頭工作直到晚上九、十點，她都等着說會兒話。我們相信，這樣的相見暢聊還會延續好多年。

剛剛經歷喪子之痛的L先生重新投入工作，照片上面容悲傷瘦削。我邀請他夫婦來京散散心。蘇秘書說，如果您還在香港就好了，我們都想您。人的一生活可能會與無數人相遇共處，有的只是階段性共事，一別兩寬；有的則可能因脾性相投，品格認同，由萍水相逢或共事延伸為友情，綿延一輩子。來往無關任何利益，只是相互欣賞。聚首也無任何功利，只是想見說說話。對於沒有任何血脈親情的我，這樣一種單純的相處可能是最純樸的讚賞和信任。

有些朋友每天專門發來問候圖，起初覺得一個一個回覆有點繁瑣。忽悟到：這也是一種惦念啊，說明人家心目中有你。於是也每天一一認真回覆「早安」。也有香港老友經常發來自己的創作，Sun先生畫的畫、劉教授的文章、伍博士的評論……一張圖片，一幅畫作，一篇文章，看似淺淺的問候，何嘗不是情誼呢！

四季素淡，生活清淺，這些情誼素樸溫熱如粥，足以暖心。同事老友說，自己朋友圈在做減法，

取捨由心而定。孔子說「七十而從心所欲」，當代許多人早慧，早早認知到了這一點，早早開始聽從心聲了。人這一輩子如何活得「像自己」、活得「是自己」，並非人人都能做到。不少人活了一世，始終忙著身外之物，始終戴着面具，活到最後也不知道「我」是誰，不知道真正的純粹的「我」是什麼樣。

近日輕霾，足不出戶，感覺秋光虛拋，於是傍晚去濕地公園。夜色漸起，樹木花草陸續隱去，秋色暗淡，一時微嘆早就好了。夜燈初升，燈光下金黃的銀杏灼灼燦燦，松針也黃綠分明，襯托夜空別有一番味道，便釋懷了。

行至湖邊，傳來一陣野鴨嘎嘎的叫聲，大鳥在樹叢與湖面間嘩啦啦飛。夜色中殘荷蘆影，一輪淡紅色圓月遠遠升起。夜晚的另一特別之處是水中倒影不似白天盡顯天岸上萬物，此時只有一個月影。天上一個高懸群樓之上，湖中一個掛在荷塘殘葉之間。夜色過濃嘈雜，世間變得簡潔，唯有發光體才會呈現自己。夜晚也是

留給思想者的，思考令人煙燭生輝。

躲霾在家裏做針線活——裙子改寬一點，冬天北京比香港會多塞厚內衣。聽聽約翰·繆爾《夏日走過山間》（《My First Summer In The Sierra》），繆爾對自然近乎溺愛，他不惜使用天底下最美妙的詞語去形容所見到的山谷雲朵花草、冷杉溪流，「今天是我在山間度過的又一個燦爛日子，我彷彿被融化，吸收我生命的脈搏跳動着，去了我也無法知曉的地方，生命似乎已經無所謂長短，我們彷彿和樹木星辰一樣，不着急趕時間，這才是真正的自由，一種實質上的永生」，「你要讓陽光灑在心上而非身上，溪流穿軀而過，而非從旁流過」。

這樣的書，我往往讀得很慢。睡前聽聽，但聽着聽着就睡着了，於是第二天再從印象消失的地方重新聽。聽過這些優美文字，就覺得非得一字一句看了不可，用文字在腦子裏勾勒畫面，才過癮。並收藏不同譯本電子版，最後選一本譯得最好的買下收藏，作床頭鎮眠之寶。讀書已然像騎車一樣，由過去趕路的交通工具，變成純運動純看景的輕鬆方式，此時讀書就是純遛心情了。

給媽媽打電話，一煲兩小時，把手機聊沒電了。過後媽媽說妹接着又聊了一個多小時。時光瑣細，若留給夏日山間，留給秋天彩葉，留給親人朋友，留給好書好音樂……那才是光陰的物有所值吧。

從朋友圈知悉苗苗來京，主動聯繫請她吃飯，她高興地答應多留一天。苗苗家在昆明，是將門之女，漂亮率真。那年去瀘沽湖，訂不到住處，她自己託親友千方百計找客棧。我們走山間小路到摩梭人家吃土雞燉米酒，醉得晃晃悠悠，相扶着沿田埂走回。我們在小酒館唱歌，在湖邊吹風。前幾年她夫婦到香港，我請去蘭桂坊飲吧體會香港之夜。

時間太快，幸虧有這麼多美好讓我記得。

壓力的正向反應



自我完善

米哈

在九十年代末，美國俄亥俄州阿克倫市一家醫院的創傷中心，對交通事故的倖存者進行了一項實驗，試圖以事故後立即從倖存者身上採集的尿液樣本，來預測誰會患上創傷後壓力症候群。

在五十五名受試者中，有四十六名的尿液樣本含有明顯較高水平的類固醇和腎上腺素等壓力激素，而剩下九名受試者的壓力激素水平則較低。當我們大多以為壓力激素較高的倖存者將會患病，事實卻剛好相反，實驗證明：壓力激素水平較低的倖存者，事後反而患上了創傷後壓力症候群。

任教於史丹佛大學的心理學家凱莉·麥高尼格（Kelly McGonigal）在其著作《輕鬆駕馭壓力》（The Upside of Stress），旁徵博引多項研究與個案，指出了一個違反我們常識的論述：壓力，不一定是壞事。

在二〇〇六年，一項在美國進行的研究發現，高水平的壓力會使死亡風險增加高達百分之四十三。這數據合乎你的想像吧！但，這不是研究的結論。研究人員同時發現，這個死亡風險的增幅，只會發生在那些

相信壓力有害的一群人。更出人意表的是，有「高壓力水平，但不認為壓力有害」的人之死亡風險是最低的！

所以，壓力有害嗎？有的，若然你相信它有害。

積極樂觀，可以是一種近乎信仰的心態，但它的正面影響力卻真的具體而確實。書中提到耶魯大學的一項研究顯示，對老年持有積極態度的人，其壽命比其他人長七點六年（這比有運動和不抽煙的人，還多出了四年）。

麥高尼格認為，我們處理壓力的方式比我們意識到的要複雜得多、巧妙得多。除了懼怕，我們的壓力反應還可以是「戰鬥、逃離、投入、連結、發現意義，或是學習成長」，這當中的多個選項都可以令壓力轉化成力量，幫助我們變得更強壯、更健康。

舉例，當壓力促成「戰鬥反應」時，大腦會釋放類固醇和腎上腺素，從而產生自信心，以及在嚴峻經歷中學學習的動力；當壓力促成「連結反應」時，我們會傾向與親密的朋友或愛人交談，引起催產素的釋放，進

一步鼓勵我們以正面與關心的態度與他人建立聯繫。

另外，壓力還可教人珍惜生命。在二〇一三年，於史丹佛大學和佛羅里達州立大學進行的一項研究發現，報稱經歷過最多壓力事件的受訪群，正是最傾向認為生活有意義的一群。麥高尼格認為，這也解釋到為什麼人們在退休後，明明多了閒暇、少了壓力，但患上抑鬱症的風險卻增加高達百分之四十。

那麼，我們怎樣才能夠將不良的壓力反應，轉化成正面有用的壓力反應，例如戰鬥反應呢？哈佛商學院教授艾莉森·布魯克斯（Alison Brooks）便提供了一個不錯的建議。在她的演講課上，不少學生都會因為要上台公開演說而感到壓力。常說告訴我們：有壓力時，可以跟自己說「冷靜，我很冷靜」，務求叫急速的心跳慢下來。但，這樣硬生生的舒緩方法有用嗎？如果你曾經試過的話，你大概知道這是不太可行的。

與其命令自己的心跳慢一點，教授的建議是：覺察你加快了的心跳，認同自己有

緊張的心情，並跟自己說：「我很興奮」。

布魯克斯的觀察發現，跟自己說「我很興奮」的組別，比起叫自己冷靜的組別，演說時更有自信與說服力。這是一個簡單的技巧，但它奏效了：先覺察壓力，然後轉換心態，將之轉化成力量。

覺察壓力，是駕馭壓力的第一步，甚至是「取消」壓力的重要一步。在書中，麥高尼格提到心理學家馬克·西瑞（Mark Seery）的一個實驗，實驗內容簡單直接：要求參與者將手浸入冰冷的水中。

實驗發現，如果受試者事前不知道要伸手入冰水，當他們的手觸及冰水，隨即會感到痛楚與不快，甚至立刻「無法忍受」而快速將手抽出來。相反，如果受試者事前便知道要伸手入冰水，他們便不會有太大的激烈反應。

麥高尼格認為，冰水，等同壓力。如果我們有準備好迎接壓力的心態，壓力來臨時，我們依然會覺察到它，但它不再是叫人無法忍受的刺激，而可以是大熱天時教人透心涼的興奮。