

清華的「情人坡」



如是我見

侯宇燕

上世紀二三十年代的清華園，從二校門往西院，居然有一條「情人巷」，不知錢鍾書、楊絳、曹禺、鄭秀成、朱自清、葉公超、蔣廷黻、劉崇鋐、蔡可選、外籍教授溫特等。諸教授喜打網球，周末晚上打橋牌，只計分數，有勝負而無輸贏。夫人們則常並坐，邊織毛線衣邊家常。每當金蟹上市時節，北院後門口，常有蟹殼堆積於垃圾桶裏。

抗戰後師生逐漸復員，校園也明顯熱鬧。「驅仇寇，還燕碣」後的新一代清華子弟和新入清華的青年就像這戰後新建的住宅區一樣新鮮，充滿朝氣。夾竹桃環繞的南院、西院、北院老住宅區，也是伴隨抗戰後清華新一代青少年共長的。中文系教授浦江清先生抗戰時效力於西南聯大，戰後夫人帶子女來清華團聚，同住在北院。

由於過於破舊，北院住宅區已於二十世紀初拆除。學校在這裏精心鋪設了大片草坪，呈坡狀，故稱「情人坡」。其實來此遊玩的不止情侶，也有許多老人孩童。大家或坐或在回廊、石檻上讀書、休息，並不吵鬧，也未見卿卿我我者。到飯點，即並肩向不遠處的萬人大食堂說笑而去。「情人坡」——不妨說是所有清華人的情人——它鋪天蓋地的綠燦若圖繡，那眼前景，心中意，需你用心去感受，才能體會到那植根於深厚文化土壤中的質澤與品位。

著名物理學家葉企孫先生在清華大學的住處是北院七號。一九二五年他到清華工作，開始住在那裏。那時住北院的有陳岱孫、王化

清華大學的「情人坡」一景
資料圖片

簡單而樸素的母愛



人生在線

郭曉懿

醒來的時候，半夢半醒之間，好像聽到母親在和我絮絮叨叨地說話，就好像過去的時光。

突然覺得不太對勁，遠隔千山萬水，母親怎麼可能突然出現在我身邊和我說話。醒來發現果然是自己搞錯了。隔壁屋女士在打電話，那聲音連綿不斷，誤以為是母親在說話。

這讓我想起了我的母親。

我的母親是平凡的。她只有小學畢業，從世俗的角度來看，學歷不高，文化不深，所會的東西也不多。每天好像只會洗衣服做飯。像傳統的，千千萬萬個母親一樣，其中一個典型的形象就是，昏暗的燈光下，面對着水龍頭，彎着腰，低着頭，默默地，洗衣服做飯。平時言語不多，只是把家裏該幹的事情幹了。該做的飯做了，該洗的衣服洗了，該掃的地掃了，好像就沒了。在大多數的時間裏，看上去就是這麼簡單，就是這麼樸素。

我的母親是不平凡的。父親和

母親，從小到大辛苦地將我養育成人，父母的養育之恩是難以忘懷。雖然這點常常容易被人忽略，但我每每念之，仍舊感動。至今還常常想起，自己小時候出門，走得累了，就趴在母親背上，讓她背回家。靠着她的肩膀，被她的體溫暖着。幾十年過去，恍如昨日，猶在眼前。每個人都有自己的人生，享受了不同的母愛，從這個意義上來講，天下千千萬萬個母親都是不平凡的。

人生便是如此。年少的時候，對父母的愛覺得理所當然。年輕的時候，也覺得習以為常。直到年歲漸長，離家日久，父母常常不在身邊，方才從中品味出更多滋味，對他們甚是想念。但是不知不覺地，我年齡漸長，父母也老了。現在他們早已年過耳順古稀，而我卻常常漂泊在外。年齡漸長，父母漸別。人生如此，浮生如斯，何其可嘆。

或許，今天半夢半醒之間，將近音當成母音，是因為潛意識中，我有點想念她了。

我向母親致敬。向天下千千萬萬個任勞任怨，簡單而樸素地愛着子女的母親致敬。

壓力固然是可以有益有用，但如果壓力真的太大，大到應付不了，甚至成為毒素來侵襲我們，我們還是有需要，也有方法去處理它的。

認知神經科學家卡羅琳·里夫(Caroline Leaf)花了三十多年時間研究神經的育成，以及其與心靈與大腦的聯繫。在她的著作《清理心靈的混亂》(Cleaning Up Your Mental Mess)一書，里夫提供了一系列有科學根據的策略，用於面對有毒的壓力，整理心靈的混亂。

里夫引用研究表明，接近百分之九十的癌症、糖尿病和心臟病等狀況是由「有毒壓力」(toxic stress)引起。更大的問題是：有毒壓力還會改變我們的基因結構。這意味它的負面影響不會止於我們，更會傳給下一代。因此，我們必須要學會根除有毒壓力的方法。

心靈總有感到壓力的時刻，就像人少不免遇上意外。里夫認為，心靈混亂就像一場車禍意外。沒有學會心靈管理的人，很可能會手足無措，但擁有力心靈管理技巧的人，則有所



▲小朋友觀看展出的遼寧長眠龍化石。

化石奧妙

「遠古熱河——中生代重要化石發現特展」現正於國家自然博物館舉行。該展共展出一百三十一件（其中有一百三十件模式標本）珍稀化石發現，幾乎囊括了中生代向新生代過渡的所有生物門類。

中新社

方寸之間 光照百代



文化什錦

鄺凱迎

印章的功能，是用作識別，有着近三千年歷史。

在春秋戰國之時，文書皆用刀刻或漆寫在竹木簡上，封發時安裝在一定形式的斗槽裏，用繩捆上，在打結的位置填進一塊帶黏性陶土，壓上印章，作為信驗以防私拆。這些壓上印章紋字黏土是為封泥。黏土雖然保存不易，歷年出土倒也不少，可看到其形貌及文字圖案，這是在書帛未發現或普遍前存在，用作保密及識別。也與近年保存用於法律文件或合約上火漆封緘概念一致。當時有稱印章為璽印。

漢末劉熙的《釋名》解釋萬物，對璽字解為「封物使可轉徙而不可發也」，指印章用於封固物體，保持完整無缺或保密。在地球另一端的文明古國埃及，三千多年前掌政的年輕法老——圖坦卡蒙，其墓上的封印，跟戰漢的壓印泥封形式幾乎是一致的，這些原理，儘管相距千萬里，還是相似的。

壓印泥封是古代印章的用途，鈐於紙帛是東晉以後的事情了。當紙張、絹帛開始流行普及，取代了竹木簡的使用，封泥失去功用而被淘汰，印章壓上硃砂印泥，鈐於紙張或絹帛上，以作具名，有如於古書畫所見的一樣了。

戰國或以前的印章，總體造型規整，主要用於封緘識別，較為小型、四方或長方形，或有邊欄豎界，字體簡白；印章有鈕，作壓印把點，亦有雙面，而中通孔，可繫上繩條。漢代的印章，造型亦規整，有鈕上穿孔繫綵，可繫於腰上，成為當時常見佩戴方式；鈕頭的設計多元，有龜形、瓦形（又稱鼻或橋形）、壇形、駝形、螭形、蛇形、鳬形等。從出土及存世所見，龜形及瓦形較為普遍。印章的質料，在漢代也因多種金屬材料的研發出現及普及，一改戰國及以前的青銅質地，出現了除青銅外的金、銀、鉛及鐵等質料；也有以玉為材的印章，多是帝后、諸侯王以示身份的用印。

戰國及以前的通用文字，是古籀文，秦前三代創造的文字，由於多見於商周青銅器皿上，統稱為鐘鼎文，又稱為吉金文字，簡稱金文；漢代及以後普

遍用秦代李斯統一七國繁雜字形創出的一種文字，後世稱之為小篆，以前者為大篆以作識別。

戰國或以前以金文入印，漢代多以一種方、平、均、疊及滿的字體稱為繆篆入印，其與小篆之差異在於將弧線變為方折，較易造形於方框內；亦有一種加入藝術元素的鳥篆文。戰國或以前的亦見有以動物形象入印，稱為肖形印。亦有指戰國或以前的印章多示官階，漢代及以後有不少私人名入印。

自宋朝以來（或更早），懷古風氣盛行，金石學研究普及，對上古文物收藏及辨識，成為當時文化生活的主流，收藏古物風氣一直發展到近代，流散的戰漢及高古文物亦得以彙集。據說清室收藏歷代古璽銅印共有一千六百四十九枚，古玉印約有八十枚，其實帝王的收藏反而比不上民間的收集，乾隆年間收藏家汪啟淑酷嗜印章藝術，收集了戰漢以來歷代印章三千多枚；道光年間收藏家陳介祺亦有收集的戰漢銅印，並在家鄉建成「萬印樓」，有「一樓藏萬印，古今領風騷」之譽。

印章入印文字的形體美成為一種藝術的表達，文字筆畫繁簡的布局極為重要，篆書籀文字形筆畫規範有所變化，或需化婉曲為方折、化象形為線條、化頃長為扁方，創意藝術價值之高，自不待言。印章可當作一種用具，亦可視為獨立的表現性藝術，實用與藝術兼備的工藝美術。出土或存世的印章，展示兩千多前戰漢銅印的創意，以及前人的實用藝術的表現性，亦輔證了早年的社會制度，如官階、封國領域範圍等；私印更紀錄歷史人物的名稱、性別及家族組成及關係，也補白了不少歷史。二〇一年在江西省南昌市的漢墓，也因為從墓棺柩內出土刻上「劉賀」名字的印章及金餅墨書「海昏侯臣賀」，從而確認了墓主人身份，改變葬於山東巨野原封地的推測；戰國、漢代印章的歷史、文化及藝術價值是不可忽視的。

自元代開始，以花乳石為材的印章雕刻開始並漸成為文人的一種手藝，中國古文字研究會前理事馬國權在其《印學論集》指出這是文人篆刻的起步點，借鑿前代，承先啟後，發展篆刻藝術新階段。篆刻源於戰漢印章，以書法及鐫刻技術結合，更於入印文字筆畫繁簡布局的平衡處理，實費心思，有引古人言以雕蟲小技來形容篆刻，實欠公允。

譽為天下第一名社的西泠印社近日慶祝建社一百二十周年與香港集古齋合辦「播芳六合」的活動，展現印社先賢風采，是中華文化的表現形式中之印章藝術，傳承及發展。方寸之間，光照百代。



▲蛇鉢漢代銅印「長沙侯相」（原印，印拓及封泥）。

作者供圖



▲龜鉢漢代銅印「軍司馬丞印」（原印，印拓及封泥）。

作者供圖

準備，懂得應變，可以防止進一步的受傷。

為了幫助人們心靈管理，里夫開發了稱為「神經周期」(Neurocycle)的方法。經過了數十年的臨床試驗，里夫的研究數據指出，這方法有效壓抑有毒壓力，並令抑鬱和焦慮的感覺減少百分之八十。

神經周期心靈管理法，有三個基本原則：接納、處理和重新概念化。接納，即認知自己的有毒壓力；處理，即深入思考，挖掘有毒壓力的根源；重新概念化，即採用新的角度，將壓力轉化成有積極作用的念頭或行為。

里夫寫道，以上的三個原則，可以轉化成五個具體的步驟。第一步可以做的是「收集」，收集壓力事件的信息，以及自己的緊張信號，例如心跳加快。

第二和第三步是反思和寫作。這是用於「處理」（即第二原則）的工具，有助深入思考，並將問題與情緒「視覺化」，寫成可以閱讀與理解的文字。里夫提議，我們不妨在反思時，慢慢問自己五次：為什麼？為什麼？為什麼？為什麼？為什麼？為什麼？為什麼？

第四和第五步是重新檢查和積極行動。重新檢查，就像編輯一樣，好以回顧我們所寫的內容，尋找可以採納的積極想法和行為。最後，我們將想法變成積極行動，而壓力便會在行動中散去。這道理就像我們因為一份作業而得到壓力，而只要開始去處理掉這一份作業，壓力自然會消失。

不過，改變並非一夜之間的事情。雖然有說「二十二天」能夠改變習慣，但里夫指出，科學證明這所需要的時間可能要更長一點。她引用一項二〇一〇年的研究指出，若要新習慣在大腦結構上產生變化，這大概要六十三天！

以下是里夫建議的「六十三天」神經周期行程：從第一天到第二十一天，每天花幾分鐘進行「五步驟」，即收集、反思、寫作、重新檢查和積極行動。從深度思考或冥想開始，每個步驟最多花五分鐘；在第二十一天之後，將剩下的日子用於「積極行動」，並持續地進行到第六十三天。所謂「積極行動」，可大可小，大至一個新的行為模式，小至跟自己說「我是勇敢的」或每

天在日記上寫上三行字的小動作。

里夫的研究顯示，神經周期心靈管理法，有助增強大腦的力量和韌性，並讓人們睡得更好、吃得更健康。反之來說，若人可以有良好的睡眠和飲食習慣，那麼神經周期心靈管理法又會更有效。

在此，里夫建議我們刻意地在白天保留「思考時間」（這像發白日夢）。這思考時間可以通過散步、畫畫或發呆等方式持續一個小時進行。這可以改善大腦的血液流動，讓它休息，澄清思緒，並以達到有良好夜間睡眠的功效。

另外，當我們醒着的時候，我們需要吃好食物，以及運動。什麼是好食物與運動，我就不多說了。大部分的人都知道它們是什麼，才會如此順利而完美地迴避了它們，並躺在梳化上吃薯片。

為了根除壓力，里夫提出了「三原則・五步驟・六十三天」，但我又想：如此這般的要求，會否也會造成一種壓力呢？或者是有，但一步一步慢慢地試驗實踐吧！這至少不會是有毒的壓力。

三原則・五步驟・六十三天



自我完善

米哈