



杭州「最美的寺院」。永福禪寺被不少遊客稱為「最美寺院」。

淡泊平懷便是人生真味

在永福禪寺的青山環抱之中，人們常能感受到一種難得的寧靜與安定。這座古寺與靈隱寺相距不遠，卻自成一片幽靜天地。古人稱杭州為「東南佛國」，而永福禪寺正靜臥於這片佛緣深厚的土地之上。寺院背倚北山石筍峰，山勢峻秀；遠望兩峰相對而立，氣勢相合；腳下三澗溪水蜿蜒流淌，匯聚成聲。群山環抱，林木蔥蘢，一覽遠處西湖煙波浩渺的景致，這裏自古便被譽為「錢塘第一福地」。

永福禪寺依山勢而建，層層疊落，既有江南山林寺院的秀美，又透出禪宗建築的莊重。走入寺門，松竹搖影，石階蜿蜒，香煙裊裊之中，人心也漸漸沉靜下來。相比於香客如織、聲名遠播的靈隱寺，永福禪寺多了幾分清幽與從容，因此也被不少遊客稱為杭州「最美的寺院」。

近年來，永福禪寺的名聲也隨着影視與文化節目的拍攝而更加廣為人知。電影、紀錄片等，都曾於此取景與拍攝。鏡頭下的永福禪寺，古樸靜謐，雲霧繚繞，更顯出幾分遠離塵囂的禪意。

寺院之中，香火常年不絕。清晨時分，山間霧氣尚未散去，鐘聲已在林間迴盪；香客與遊人沿着石階而上，雙手合十，祈願平安順遂。有人為家人健康祈福，有人為前途順利許願，也有人只是靜靜地在佛像前停留片刻，讓忙碌的心靈得到片刻休憩。

永福禪寺真正打動我的是那份淡然的禪意。寺院牆壁上常見的一句話，道出了其中的意味——「淡泊平懷，便是人生真味」。在這片青山綠水之間，人們似乎更容易明白：人生的福氣，不在於功名富貴，更在於內心的平靜與安然。



樂活

潘少

逢周一、二見報

傷疤的故事

在《奧迪賽》第十九卷，出現了一個重要時刻。故事的主角奧迪修斯終於回到家園，但他沒有立刻表明身份，而是以「客人」的陌生樣貌走進自己的宮殿。宮殿裏，求婚者佔據廳堂，僕人各懷心思，妻子潘妮洛佩仍在等待一個多年未歸的人。

在此，一個細小的動作成為關鍵：潘妮洛佩命一位年老的女僕為這一位客人洗腳。女僕名叫歐律克勒妮，她曾在奧迪修斯出生時照顧他。她對這個家族的記憶，比宮殿裏任何人都更長。

當她把水倒入銅盆，開始為這客人洗腳時，事情發生了轉變。她的手摸到客人小腿上一道熟悉的傷疤。詩中說：「老女僕握着他的腿，用雙掌搓洗，手觸到那地方，便認出了傷疤。」這瞬間，所有偽裝都失去意義。臉可以遮掩，聲音可以壓低，但身體留下的痕跡仍在。

這傷疤來自很久以前。奧迪修斯曾到外祖父的山地莊園，在一次狩獵中被野豬的獠牙咬傷。傷口很深，留下終身的印記。當時那只是一場年輕人的冒險，如今卻成為辨認身份的線索。歲月過去，戰爭與漂泊讓人面目改變，而童年留下的痕跡卻依然存在。

傷痕在這裏不只是身體的記號，它更是一段被保存下來的故事。歐律克勒妮之所以能認出奧迪修斯，是因為她記得那段往事。她記得這個孩子如何被命名，記得他如何長大，也記得他曾經受傷。

為什麼史詩要如此仔細描寫這道傷疤？原因或許在於，它提供了一種理解人性的方式。人在生命中會留下許多痕跡，有些來自戰鬥，有些來自偶然，有些來自不經意的年輕。當時間過去，它們變成身體的一部分，也變成記憶的一部分。

我們不一定記得事事順利的日常，卻以傷痕記住了人生。傷痕是生命與時間交織的標記，它讓過去留在身上，但不把人困在過去。那個曾經跌跌撞撞的少年、那個漂泊多年的人，以及眼前這位沉默的陌生客，都在同一道傷痕的見證下繼續活下去。



普通讀者

米哈

逢周一、五見報

最近，「養龍蝦」風靡全網。而在我的記憶裏，這已不是「龍蝦」二字第一次讓我震驚了。上一次是「小龍蝦」突然風靡餐桌。在我南方老家，下雨之後，小河灘上常爬滿這種張牙舞爪的小東西，那時我不知道牠叫小龍蝦，更不知道牠是美味，只是偶然捉來養在盆中玩，觀其威武之態。沒成想，後來牠成了網紅美食，引發餐桌狂歡。

新狂歡的主角「龍蝦」既非大龍蝦也非小龍蝦，而是以「龍蝦」為圖標的智能體OpenClaw，但它引發的

狂歡遠大於餐桌上的小龍蝦。和以往的人工智能不同，它能幫你真正做事，而不僅是查資料、「逗悶子」。在「龍蝦」狂歡中，我也躍躍欲試，但看到它能做的事後，又偃旗息鼓了。這些事包括整理郵件，幫助訂外賣、訂機票等等，貌似沒有什麼是我急切需要的。這說明我生活的互聯網化程度不高。

自古以來，許多人要經歷社會化。自有互聯網以來，我們還要經歷互聯網化。當然，「兩化」在今天實際上是合二為一的。互聯網化意味着

一個人的生活內容搭載在互聯網上完成。互聯網化也意味着流程化。比如，在網上訂餐、購物，外出時訂機票酒店。每月每周行程安排也同步，每天從起床鬧鐘到睡覺提醒，均設定在網絡上，一天、一周、一個月、一年乃至一輩子，就變成了一套流程。此種生活方式，便於交給「龍蝦」來安排，它會是一個非常稱職的專屬管家或秘書。但主人如果是個天馬行空的「獨行俠」，每年每月每周乃至每天都想嘗試新的活法，那麼，「龍蝦」的用武之地就小了很多，因為它

無法把主人的生活流程化。

在這個意義上，安裝「龍蝦」可看作對生活的重新部署，也意味着將生活權利的部分讓渡出去。如此想來，這款智能體用「龍蝦」做圖標真挺合適的。小龍蝦張牙舞爪的樣子，不正是人工智能進軍我們生活的那副「吃相」嗎？



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

書頁間的蔡女士

在社交媒體上看到一個帖子，一張照片，幾段文字，讓我出神許久。

那是一本舊書的借書卡——《牛虻》，泛黃的紙頁上，借閱紀錄滿滿當當，其他人只寫了數字學號，唯獨有一行，用工整的筆跡寫着三個字——蔡煥年。為什麼只有TA寫了全名？出於好奇，發帖人搜了一下這個名字。

然後，一段塵封的人生被輕輕翻開：根據網上的公開資料，一九四七年，蔡煥年畢業於上海聖約翰大學英文系，後赴美獲史丹福大學心理學碩士，曾在胡佛圖書館工作。一九五三

年，她懷着對新中國的熱愛，毅然回國，任江蘇師範學院心理學講師。一九六〇年起，她被調入該校圖書館「待命」——與其說待命，不如說雪藏。此後二十七年，她的「本職」只是一個小小圖書館員，直至退休。

發帖人這才明白：她不寫學號，是因為她根本沒有學號。她不是學生，是一位老師。

可她在圖書館裏一坐就是二十七年。沒有怨言，甘坐冷板凳，默默從事翻譯工作，為教研服務。她的友人評價她：「文言、白話、英文俱佳，許多名教授恐都不及。可惜了，她的

才能沒有得到充分發揮。」後來她做了兩次腸癌手術，開刀前還遊了蘇州園林，坦然走進手術室。

發帖人寫道：「我在讀的這本書，幾十年前，有一位女士在很艱難的時候，同樣在讀這本書。蔡女士，那個時候，你在想什麼呢？」

一本舊書，一張借書卡，「蔡煥年」三個字像一枚安靜的書籤，提醒着後來者：這裏曾坐着一個人，一個有名字的人，一個在時代的夾縫中依然保持尊嚴的人。

發帖人是個有心人。他沒有放過那個細節，順着它，找到了被淹沒的

歷史。而我們這些隔着屏幕的讀者，也因此得以與一位素未謀面的長者相遇——在書頁之間，在時間之外。

蔡女士如今是否安好，我們無從知曉。但她在借書卡上留下的那行字，她在圖書館裏度過的二十七年，她面對命運時那份沉靜的從容，都透過這張發黃的紙卡，傳遞到了今天。



大川集

利貞

逢周一、五見報

樂齡·樂活

中年過後，難免懷舊。偶爾相約一些中學同學聚會，話題都離不開少年時代的輕狂。說起陳年往事，仍然記憶猶新。

與我同拾晚飯的另外三人，彼此相識超過四十多年，現在都是「樂悠咕」使用者。從前如此聚會，大概可以坐滿一張大圓桌，十分熱鬧。時光荏苒，當中有人失去聯絡，亦有人因為一些小事而不再往來，甚至有人已經離世。輾轉下來，只能湊合四人再次聚會，雖說有些唏噓，但亦令人更加珍惜。當年我在同屆中學同學之

中，年齡最小，總有點沾沾自喜。時至今日，彼此都兩鬢花白，年齡相差數載已不用計較。總之，能夠再聚就是緣分。

三位學兄先說近況。有人至今仍然單身，幾年前退休之後，全身退出職場，不問世事。另外兩位學兄雖然同樣已屆退休之年，兒女亦已長大成人，但他們都選擇繼續工作。「我曾經有幾星期沒有工作，起初幾天覺得十分自在，漸漸便悶得發慌……」其中一位學兄如是說。他們都沒有什麼經濟壓力，繼續工作並非環境所迫，

而是覺得工作能夠令人心身振奮，更加感覺輕鬆。「我閒來無事便去登山，樂而忘返。」那位已退休的學兄如是說。誠然，各人都有不同的選擇，最重要是自己活得自在。

「我未至於退休，手頭上仍有些工作。主要就是寫一些文章，另外參與一些藝術教育活動……」我也報告自己的近況。我一直自覺很幸運，多年來都能從事自己喜愛的工作。從前的全職職業如此，直到現在亦樂在其中。每天想想自己將要觀賞什麼文藝節目，或是會到哪間學校觀看學生演

出，然後便將觀感寄予文章之中，好與他人一同分享。如此人生，夫復何求？

然而，我們都知道有些年長人士仍然需要為口奔馳，生活的壓力從未遠離。「最重要是身體和心境健康，好好地活下去。」不約而同，我與學兄們的共同願望，就是如此。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

從一張黑膠唱片說起



唱片錄音雖不是在北京的演出，但卻有微妙關係，尤其是勃拉姆斯協奏曲，由奧曼迪指揮費城樂團演出，讓該唱片更有紀念價值。

已故小提琴家艾薩克·斯特恩（Isaac Stern）一九七九年訪問京滬，經歷被製作成紀錄片《樂韻繽紛》（From Mao to Mozart），獲得奧斯卡最佳紀錄片。該珍貴紀錄片以不同制式出版。可從不知道有黑膠唱片紀念版。

近日在二手店無意中發現，一張封面以中文簡體字印上「美國小提琴家艾薩克·斯特恩訪華演出」的黑膠唱片，由「新力唱片」一九八二年在荷蘭發行（附圖）。唱片內容為勃拉姆斯小提琴協奏曲和莫扎特第五小提琴協奏曲，兩首作品都是斯特恩在北京留下的音符。

在北京為斯特恩協奏的，是當時國家級的中央樂團，由指揮家李德倫執棒領奏，在紀錄片中作壓軸。上文提到的費城樂團指揮奧曼迪，他一九七三年歷史性首訪中國期間，在京聽過李德倫指揮中央樂團排演貝多芬第五交響曲首樂章後，接過指揮棒，脫下外衣，指揮中國樂師們演出第二樂章，成為佳話。

以上內容在筆者十多年前由香港三聯出版的《中央樂團史》有詳細記述。與一眾年邁樂師們的訪談往事，包括李德倫大爺，更是歷歷在目。

今年正好是中央樂團創團七十周年，也是該團重組成為中國交響樂團

三十周年。去年在北京出席中國文藝評論家協會第三次全國大會期間，有機會與周于、尹波等樂團負責人分享多年收藏的圖片，也送上逾百張精選圖片，以供團慶圖片展覽時使用。

據悉七十團慶將於七月十日在北京舉行，樂團也計劃今年十一月到港澳演出。屆時也將會是《中央樂團史》英文版的最後衝刺時期，冀明年跟海內外讀者見面。



樂問集

周光蓀

逢周一見報

羊肉湯蛋麵

在家烹調，吃得清淡，多吃雞肉，方便易熟。若更便捷，敲敲雞蛋，炒蛋煎蛋，吃法不同，俱富營養。配番茄湯，吃出西餐感覺。加麻油配米粉，是日常煮法。

明代《普濟方》記雞肉與麵食的搭配，專「治脾胃氣虛，下痢日夜不止，腸滑不下食」。下痢即腹瀉，致食慾不振，食譜如下：「用野雞一隻如食法，細研橘皮、椒、葱、鹽、醬調和，作餛飩煮熟，空心食之。」野雞去毛去內臟清理好，此處應起出雞肉剝碎，才能加陳皮、椒、葱等料混和，以鹽、醬調味，再用肉餡作餛飩食用。現代難找野雞，亦帶食安風險，改用雞肉最方便。較為特別，可選用急凍乳鴿或鶉鶉，功效與野雞不同，但營養俱佳。

想要強身，吃雞蛋亦可，宋代《養老奉親書》記「雞子索餅方」，索餅即麵條，食方「治老人虛損羸瘦，令人肥白光澤」，適合長者補

充營養。材料有麵粉、雞蛋、白羊肉，白羊肉是未經加工的羊肉。煮法提到：「以雞子清燙麵作索餅，於豉汁中煮令熟，入五味，和臛空腹食之。」蛋白加水開麵，製成麵條，放於豉汁煮熟，調味再配羊肉湯食用。臛即肉湯，文中未提羊肉的用途，明顯就是用來煮肉湯。

宋代《聖濟總錄》同樣有「雞子索餅方」，「治脾胃氣弱，見食嘔吐，瘦羸無力」消化不良，不想進食，身體自然虛弱。食材與煮法，與《養老奉親書》所記大致相同，只是文中明言調味，可「入椒、薑、葱等」，而食用麵條就與「羊肉臛之和」。



古聞港食

蕭欣浩

逢周一、三見報

突破

作家寫作遭遇「瓶頸」，運動員、音樂家練習中碰到「停滯期」，年過不惑者體驗「中年危機」，或者任何人在任何年齡段感到迷惘，說到底都是同一種情緒：不知自己想要什麼或者不知怎麼才能達到目標。美國紐約大學心理學家Adam Alter研究的正是如何才能擺脫這種「黏滯」，取得突破。

我們感到無所適從的原因多種多樣，有時是客觀條件使然，但有時是心理問題。Alter發現了幾種阻礙突破的心理定勢，如追求完美，因而更多感到挫折而不是鼓舞。開始和終結時目標明確，精力旺盛，但在中間階段容易看不清方向。還有，總覺得別人一帆風順，自己磕磕碰碰，不理解別人多半也在經歷挑戰。另外，Alter覺得東、西方對成功的看法也有差異。西方人傾向於線性思維，認為局勢會朝一個方向直線發展，東方人更能接受起伏、循環的發展軌跡。

無論原因如何，想要獲得突破可以從自身開始努力。如果完成一篇論文或一本書太難，可以縮小目標，從每天寫三百個字開始，循序漸進。要是常規運動的效果不如從前，可以嘗試改變形式，略微增加難度，從小挑戰中重新找樂趣。碰到格外複雜的問題，一時不知從何下手，可以選定任意目標，開始行動。失敗了，可以排除這個選項，堅持到底總能成功。信息太多造成迷惑的話，可以多「減法」，去蕪存菁，然後做出相應行動。

看起來，Alter提倡的是「設計師思維」，或稱為「快速失敗法」。與其坐而論道，不如起而行之，從實踐中獲得經驗，從失敗走向成功。



墟里

葉歌

逢周一、三見報