

人生會玩更精彩

徐海娜



前些天在美國舉行的二〇一六世界扭氣球大賽（World Balloon Convention 2016），吸引了超過六十個國家和地區的八百個氣球師參加，這個扭氣球行業的盛事也被人稱作是「氣球界的奧斯卡」。香港的Manson Lam和隊友參加了中型組賽事，贏得了這個組別的世界冠軍。在這場長達十二小時的比賽中，他們用氣球編織神話，創作出一個主題為「海王」的巨型作品。據報道，他們在透明氣球內染色，做出波浪效果，還加上了聲效感應、音樂、燈光等元素，觀眾走近時，「海王」就會發出叫喊聲。不得不說，他們真的很會玩，還玩出了一個此領域的香港首個世界冠軍。

「玩」這件事不可小看，往往需要投入很多時間和精力，但是對一個人的成長來說卻有不少的裨益。美國密歇根州立大學曾經有一項研究指出，童年時代人們在玩樂——尤其是藝術和手工活動方面的投入，對成年後在事業上的表現有深遠影響。他們的研究對象中所有的商業和專利持有者，在十四歲之前投入在藝術玩樂方面的時間大約是普通人的八倍。

玩樂是無特定目的、激情燃燒和充滿樂趣的活動，這樣的活動究竟有多重要呢？

精神病學家布朗博士（Stuart Brown）是第一個通過研究犯罪心理來指出玩樂的重要性的人。他發現很多干犯重罪的人一生缺少玩樂，同時玩樂對於一個人的事業成功和幸福生活都無比重要。

他研究了超過六千個人的「玩樂的歷史」，其中既有殺人犯，也有諾貝爾獎獲得者。他寫過一本書——《Play》，副標題是「玩樂如何形塑大腦、開啓創意和振奮靈魂」（How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul），可見他對於玩樂的無與倫比的重視。他還從生物科學

的角度指出，玩樂對於一個人來說，和睡眠、營養有着同等的意義，人是天生被設計為通過玩樂來繁榮人生的。玩樂不僅對孩子重要，對於成人來說，玩樂也是無比重要的，尤其是在一個人受到挫折和遇到困難的時候，玩樂可以讓人保持樂觀，令人更容易找到解決方法，以及做好準備迎接未知的挑戰。

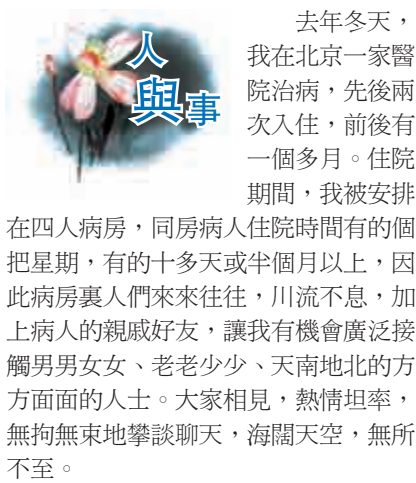
對於不同的人來說，玩樂可能意味着不同的事情，有的人覺得繪畫和彈琴是一種玩樂，有的人覺得在廚房做蛋糕也是一種玩樂；有的人覺得大家一起遊戲是玩樂，有的人則覺得獨自坐在角落裏不停地摺紙飛機才是玩樂。但無論哪種形式，玩樂都是情緒的穩定劑，因此還被一些醫生看作是醫治抑鬱的一種方法。

回到我們今天的現實社會來看，認識到玩樂有多重要的人並不是很多。孩子若尚在幼稚園階段，父母們對於讓孩子們參加一些玩樂性的藝術活動會相當支持，因為在這些父母眼中，這些活動讓正需要成長的年幼孩子得到多方面的好處，例如學習穿珠子、黏土造型、扭氣球等可以發展創意、鍛煉小肌肉等。但是一旦孩子進入小學後，這些活動就不再受到家長們的青睞。家長只會選擇學校提供的課外活動，例如「閱讀俱樂部」、「創意寫作之旅」、「圍棋俱樂部」等一定會比手工藝活動更受歡迎。家長在幫小學生選擇課外活動的時候，常常更加注重學術性和是否有益智力和體育發展。

單純玩樂以及玩樂性的手工藝等活動通常不被家長們重視，大概是因為許多人沒有想到玩樂會有多重要。近年來，有許多人通過寫書和論文來指出玩樂對於人的發展的重要性，無論對於孩子還是成人來說，玩樂不僅是重要的休息、放鬆和減壓的方法，玩樂還可以令人萌生創意，發揮和滋養人的潛能。孩子們在玩樂中運用的類比、歸納、想像力和社交技巧也都有助於人們解決今後遇到的複雜問題。人應該永不放棄玩樂，會玩的人生才更精彩。所以，讓孩子們玩吧！

感受家庭溫暖

苗耕



去年冬天，我在北京一家醫院治病，先後兩次入住，前後有一個多月。住院期間，我被安排在四人病房，同房病人住院時間有的個把星期，有的十多天或半個月以上，因此病房裏人們來來往往，川流不息，加上病人的親戚好友，讓我有機會廣泛接觸男男女女、老老少少、天南地北的各方面的人士。大家相見，熱情坦率，無拘無束地談笑聊天，海闊天空，無所不至。

凡是住過醫院的人，都會體會到，在一個人健康發生問題、生命遇到困難的時候，家是最溫暖的港灣，家是最親最可愛的暖巢，家的魅力和磁性此時得到了充分的展示和發揮。

此次我住院只是治療老年人普通的常見病，基本上不會出現險情，但家人還是十分牽掛，關懷有加。我的兒子在外地工作，千里迢迢趕來，一下火車頂着風雪直奔醫院來探視，給我倒尿壺，清垃圾，打開水，買水果，忙得不亦樂乎。女兒在大洋彼岸，打來越洋電話，表示要回國照顧我。我夫人快七十了，每天帶着不足兩歲的小孫子來醫院探望，還攜來我需要的物品，臨走帶走我換下的髒衣服，並經常找醫生了解我的病況和治療進度，生怕我講話有地方口音，與醫院大夫溝通不暢，誤了治病。

一位來自河南南陽地區的病友張君，五十多歲患有多種疾病，縣醫院認為他病情嚴重，轉診來京醫治，他的妻子隨來，日夜照料，坐在椅子上，疲憊不堪，我向她表示：「大家都是老年人，中午你就躺在丈夫身邊午休，緩解勞累。」於是，她不好意思地在丈夫的病床上蜷着身子休息。星期天，正在北京中關村工作的兒子帶着妻子和三歲的女兒來探望，病房成了接待室，一家人圍着張君的病床，兒子和小孫女被擠在床上。他們的熱鬧景況，好像是在家裏過節，那裏像是病魔籠罩下的家庭。妻子還竭力安慰丈夫，這裏醫療條件好，醫生正在想方設法治療，鼓勵他要有信心，身體會慢慢好起來的。但背着丈夫時，她暗暗竅泣。

孝為德之本，東北小輩對父母的孝順，讓我驚喜和嘆服。病友李君，還不到六十歲，來自齊齊哈爾市郊區農村，他個兒不高，瘦削的臉龐上呈現紫紅色的太陽光澤，透露出農村勞動人民的質

樸氣質。他種着十多畝田，去年玉米豐收，有十多萬元收入。他有三個女兒，大女兒在哈爾濱工作，二女和三女在瀋陽工作。女兒們對父親特別孝順，前段時期讓父親在瀋陽醫院治療肺部疾病，現小女兒又帶父親到北京來治療腎病。她向我說：「爸有病就得治啊。」她在北京租了房，每天煮好東北口味的飯菜送給父親吃，父女倆嘖嘖喳喳聊個不停，聊累了，這位年近三十的女子就躺在父親的身旁，若無其事地看看手機，有時歪着頭就睡着了，彷彿睡在自家的炕上。她說：「明天二姊要從瀋陽趕來，大後天媽媽也要坐特快火車趕來侍候父親，大姊過幾天也要來京看父親。」我說：「你們真是好親呢的東北一家人啊！我想起了那首著名的救亡歌曲的歌詞『我的家在東北松花江上』，我對東北人民對日本軍國主義鐵蹄踐踏和毀壞了他們溫暖的家所流瀉出來的深沉悲痛的家國情懷和滿腔仇恨，有了更深的了解和理解。

我的病房裏曾住了一位在北京長期打工的東北小伙子，患有膀胱癌。他剛到四十歲，性格開朗剛強，在病魔面前毫無懼色。這是他第二次動手術，但難以治愈此病，深知生命面臨着嚴重威脅，他一向向父母隱瞞着病情，生怕年老的父母經不起這巨大的打擊，或帶來不測，這是何等深情的孝心啊。他的住院治病全靠一位二十多歲的表弟照顧。表弟一邊工作，一邊頻頻來院，虔誠地侍候着表哥。

年輕時相知相識築起的家，在經過漫長的人生跋涉後，病中更顯示家的溫馨和芬芳。我的一位病友，是北京工廠的老工人余師傅。年輕時，他不僅是車間裏的優秀工人，還是馳騁操場上的一名出色的籃球運動員，當年同廠的一名女工對他傾羨不已，經過熱戀，結為相知甚深的夫妻，而今在人生道路上白頭攜手，雙方篤愛甚深。老伴對住院的余師傅關愛如初，不僅風雨無阻，每天準時到醫院看望，每次帶來親自烹煮的余師傅愛吃的京味飯菜，還帶來多種北京糕點和水果，把余師傅的床頭櫃裝得滿滿的，不時飄出糕點味和水果香。余師傅誇老伴把家打理得井井有條，現在還照顧他吃藥。他說：「這次住院我還猶豫豫豫，感到身體不錯，沒有必要，最後還是老伴一錘定音，她說：『既然發現了身體健康有疑點，就必須仔細檢查，要相信科學，查出什麼病就好好治療，我們要安享幸福的晚年生活。』」



靜心讀《論語》，會發現孔子對世事洞察得精微深邃，令人嘆謂。

孔子說過兩個「三益、三損」。其二曰：「益者三樂，損者三樂。樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣。樂驕樂，樂佚遊，樂宴樂，損矣。」喜歡用有益的事情充實自己的生活，喜歡以友善的態度對待別人，喜歡交益友，必能對生活取積極

畫中人的噩夢

李夢



上周說過要講講畫中噩夢的故事，提起畫噩夢，英國畫家菲斯利（Henry Fuseli，一七四一年至一八二五年）是不得不說的一位。一七八一年，四十歲的他正是憑藉一幅名為《噩夢》的作品，在畫壇成名，自此過上衣食無憂的生活。

《噩夢》之前，畫家已創作出不少作品，卻一直默默無聞。他出生於瑞士，父親是一位畫家也是一位藝術寫作者，二十歲那年因被牽扯進一樁違法事件中，被迫離鄉，經德國，最後在英國落腳。

初到英國時，他見到當時著名的肖像畫家Joshua Reynolds，並聽從其勸告，自那時起專注繪畫。後來，他曾短暫地在意大利住過幾年，直到一七九九年回到英國。現藏於底特律美術館的《噩夢》一畫，正創作於菲斯利再次回到英國的時候。

該畫的最初面世，是在英國皇家藝術學院的一場展覽上。《噩夢》引起了轟動和大量議論，其實並不難理解，因為它是如此直白地將慾念、夢魘和驚懼呈現在畫布上。觀者看過後，難免不被這樣一幅暗黑系的作品，引起內心深處的恐懼與不安。

《噩夢》一畫，構圖並不複雜，主要意象有三：橫躺在畫幅下方的女子，女子身上的夢魘怪，以及夢魘怪身邊那一匹面目猙獰的馬。

夢魘怪（incubus）是時常出現在西方神話傳說中的妖怪，多為男子，與女性夢魘怪（succubus）相對。男性夢魘怪時常裝扮成美男子的形象，在深夜時分潛入女子臥房，吸取女子精氣。菲斯利畫中的夢魘怪，則不論樣貌抑或表情都醜陋：它看上去像一隻靈長類動物，毛髮濃密，蹲在熟睡女子的身上，蹙眉，神情詭異。

這畫中怪獸的樣子，不禁讓我想到印



▲布雷克畫作《憐憫》

作者供圖

解讀沈萬三



朱皇帝定國都後就要高築城牆，這可是天下第一號重點工程，但當時戰爭剛結束，國庫空虛，經費短缺。朱皇帝很高興地想到了沈萬三，好鋼用在刀刃上，朱皇帝不但會用其人，也會用其財。他把沈萬三叫來，沈萬三何等聰明，馬上明白，當眾承諾「助築都城三分之一」。

朱元璋老謀深算，老奸巨猾。他從不和沈萬三談錢的問題，而是帶着沈萬三去建城的工地上巡視。按要求城牆必須是用石灰、糯米汁澆灌牆體。朱元璋走到築牆工地上，隨便一指，隨從使用錘子，撬扛把砌好的城牆拆下來查驗，合格的牆體裏都是石灰和糯米漿的純白色，如果稍有泥土掺杂進去，則顏色不再純白，朱皇帝的臉也隨之變了顏色。

朱元璋的臉是現存的皇帝資料中長得最有特色的臉，據明史專家吳晗先生考證過的朱皇帝的畫像，其臉不是醜，不是一般意義上的骯扭、難看，而是怪，臉彷彿在半臉處向外斜三十度，下巴嚴重變形，呈地包天狀，兩眼又細又長斜插入兩鬢，兩腮的肌肉呈

圓球狀。別說看真人，僅看畫像比見閻王殿中的小鬼還慘得慌。朱皇帝要變臉，沉下臉來，拉下臉來，足讓人半夜驚醒，心魂不定。

朱皇帝把那張奇形怪狀的臉一沉，說，這城牆都是沈萬三花錢替國家修的，修不好怎麼能對得起國家對得起沈萬三呢？朱皇帝的臉不是白沉的，便立即將負責修築那城牆的監工、領工、工匠一個不留，當着沈萬三的面，活活築進城牆！

沈萬三回到家裏一夜未寢，流了一夜的冷汗。

朱元璋像貓耗耗子似地「運動」沈萬三。南京城牆高質量高水準完工了。慶功之時，朱元璋笑盈盈地親自賜沈萬三三杯酒，並且說：「古時候有個白衣天子，號稱『素封』。在我看來，說的可能就是您啊！」

沈萬三真乃富從天降。「白衣天子」，朱皇帝親口御封，其重何只萬萬斤？沈萬三真有些飄飄然也，他沈萬三今生今世不但富甲天下，大富大貴後竟然做起「白衣天子」了？沈萬三回府怎麼慶祝不得而知，興奮到什麼程度無史料可證。《明史》上不再記錄他，他像一頭肥豬，被拉進廚房等宰了下鍋了。

的態度，也必會給周圍的人以鼓勵和幫助。

孔子還告誡君子應該做到「三戒」、「三畏」。「三戒」為「少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」這即是生理上、心理上的忠告，也是人生經驗的結晶。

「三畏」則說：「畏天命，畏大人，畏聖人之言。」孔夫子對鬼神始終取敬而遠之的態度，時至今日，我們對「天命」的爭論也無法平息，有些人曾經大講「人定勝天」，結果，日後卻遭到天譴。其實，孔夫子說的是人樣的神鬼可不信，並非我們對自然和未知的事物也可以任意胡為。「畏大人」很世俗，甚至在今日可視為市儈，總像是將人分化出等級意味，不過也反映了人性普遍的特點。聖人之言多是生活閱歷和人生思考的



度神話中的「夜叉」。按照中國古代筆記小說《傳異記》的記載，夜叉與夢魘怪一樣，時常在夜間活動，善於飛行，甚至會吮吸人的血肉。《閩微草堂筆記》稱「夜叉」為「介乎人物之間者」，將其形容為半人半獸的樣貌，也與《噩夢》中的夢魘怪很有幾分形似。

不單夢魘怪，連夢魘怪身旁那隻沒有眼珠的馬，在西方神話中，也是鬼魅的象徵。英文單詞「噩夢」（nightmare），正是由「夜」（night）與「母馬」（mare）兩個單詞構成。再看那畫中母馬，躲在暗處，單單露出一個腦袋，眼神空洞，表情猙獰，比夢魘怪更多了幾分恐怖。可憐那熟睡女子，在夢中不知經歷怎樣驚險刺激的場景，以至於身體竟扭動掙扎，連床單也垂落在地上。

在我看來，《噩夢》之所以傳神，一則因為畫家將畫中人與妖怪的表情拿捏得精準得當，二來也因為畫家藉由女子的白色衣衫與母馬身旁的深紅色布幔等等色彩對撞，試圖凸顯罪與美、惡與真純之間的張力。

畫家憑藉《噩夢》一舉成名後，繼續創作出內容及構圖相似的「噩夢」系列：女子橫臥畫面下方，夢魘怪壓身，身旁有一匹馬。每幅都收穫衆多追捧。畫美夢的畫家如我上次提到的盧梭，一生潦倒，而畫噩夢的菲斯利，竟收穫衆多金錢與名氣，這真是值得唏噓的事情。

箴言，而聖人對一個人的評價更可能改變一個人的命運，聽者即使強裝鎮定，恐怕心中仍是戰戰兢兢的。

孔夫子還指出跟君子說話要有「三愆」：「言未及之而言謂之躁，言及之而不言謂之隱，未見顏色而言謂之瞽。」不該說而說話是急躁，該說不說是隱瞞，不看臉色不分場合張嘴就來是瞎說。做人至此，在清高者眼裏怕卑俗不可耐了，但這便是生存的技巧和無奈，可見孔夫子從來就未生存在空中樓閣裏。

由孔夫子的這些提醒告誡中，可以看出孔夫子能從繚繞的人間煙火中參悟出自然的規律、人生的法則，並化作文字惠及世人，因此贏得司馬遷「高山仰止，景行行止」的讚譽。聖人不會禁錮世界，而是遵從自然，順應生活。



其實，《噩夢》系列畫作的受寵，要歸因於當時英國的哥德復興思潮。十八世紀，哥德式藝術風格在英國復興，建築、文學以及繪畫領域的創作人，忽而迷戀起中世紀那些暗黑系意象如古堡、深淵和詛咒等，試圖以神秘、暴力甚至血腥的方式，呈現人性深處的孤獨與恐懼。菲斯利的作品，正好與當時一衆哥德復興藝術家以及公眾的審美趨向相合，他的成功，稱得上頗為應景。

菲斯利的學生深受其影響，其中最有名的要屬英國畫家兼詩人布雷克（William Blake，一七五七年至一八二七年）。雖然布雷克如今被視作英國浪漫主義流派最重要的畫家之一，但他在在世的時分，這位畫家卻未能夠像老師菲斯利那般收穫衆多名利，這或許與他多少有些偏執的性格有關。

布雷克有一幅名叫《憐憫》的作品，構圖與其老師的《噩夢》相仿。夜色深沉時分，女子在半夢半醒中，見天空掠過一匹白馬，馬上使者將她的孩子帶去天堂。或許，那使者正是「憐憫」的化身，不忍眼見新生嬰兒在塵世受苦，要趁衆人睡夢時分，將那孩子帶走。只是，與菲斯利的《噩夢》中濃郁的恐懼及不安相比，《憐憫》更顯出悲憫與絕望的色調。

噩夢中的人可能被夢中的怪異景象嚇醒，也可能夢中經歷太多生死別離，醒來後，生出無以名狀、深不見底的悲涼。

白頭翁

果然，說到軍隊建設時，沈萬三一腳踏進深淵，他主動要求出鉅款犒勞三軍，朱元璋聽後立即把臉一沉，龍顏大怒，拍案喝到：「匹夫犒勞天下之軍，亂民也，宜誅之！」此時此刻哪是什麼「白衣天子」？倒是馬皇后清醒，聞之勸到：「不祥之民，天將滅之，陛下何誅焉？」這才死罪免去，但全家不分老幼，發配雲南邊塞，其名下二十多億家產當日即全歸朱皇帝。沈萬三獲罪後說些什麼？想些什麼？如何生活？再無一字記錄，只查出沈萬三於洪武六年客死他鄉。

沈萬三是死了，但他的家人卻未死，更難忘這深仇大恨。沈家會做生意，隱名埋姓地做生意，還作了一道名吃：萬三蹄，就是把豬肘子在老湯中慢火燒爛，然後紅燒上色，又香又豕又上口又爛。沈家後人取意要紅燒豬（豬）豕（豕），以圖報仇雪恨。中國人的傳統，千年的王八萬年的龜，千年的仇萬年的恨，世代相傳。其實既沒有三輩子的恩，也沒有三輩子的仇。「度盡劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。」我去南京專門去吃萬三蹄，真是好享受，比德國的烤肘子一點不差，萬三蹄值得一吃，吃的時候千萬別說沈萬三。

（下）