

## 屈原在動盪時空下，留下理想主義的靈魂

◎趙萃文

### 壹、屈原代表理想主義的靈魂

又逢端午，國人結粽、競舟，急鼓齊催、千槳競發，並舉行各種儀式的紀念活動，用以彰顯對忠魂義魄的軫念與悲惜。但不管怎樣過端午，大人們都會對小孩講述一些有關屈原投江自沉的故事，藉以教育孩子們知悉這個傳統節日的原貌與深意！

楚國三閭大夫屈原出生於楚國皇族，戴高冠、攜長劍、配香花，充滿年少得志的意氣風發；嗣後招忌受讒，被楚懷王冷淡，繼而貶出朝廷。他身處君王日昏、讒佞日肥、國政日衰的孤憤及含冤莫白的悽愴，感嘆昔日同僚的助紂為虐、迫害忠良，心中糾結著無語問蒼天的心境；天下雖大，不知自容何所？終於他選擇沉江明志。他對人性崇高一面的澈底堅持，在眾人皆濁的亂世，成為堅持理念的動力；他那不凡志節及自尊自重的人文精神，不只是政治場域裡最寶貴的資產，亦為教育體系裡最重要的涵養，對後世的影響既深且廣。

### 貳、屈原所留下的歷史記憶與文化記憶

自古以來，天下大事豈是一、二書生所能左右。屈原的遭遇，相當程度反映了仁人賢士歷古以來的共同命運悲劇，也訴說了士大夫對於腐敗朝政的無奈與卑微。特別是當個人進退失據，或家國瀕臨存亡之際，他對「存在」的悲劇性詮釋，讓當時已流失的清議得以承續，讓知識分子保有一息浪漫及純真的赤忱，並傳遞了思想的種子。

#### 一、屈原修、齊、治、平的人文素養

屈原是個重視修養的人，他的思想脈絡就是古代知識分子關乎修、齊、治、平的人文素養，這也是中華民族一以貫之的傳統。他不斷地修煉自己，提升素質；他說：「紛吾既有此內美兮，又重之以修能」，他要在先天的基礎上，積累出更寬更厚的素質，來實踐他的社會責任和時代使命，把政治的品質拉抬上去，把文化的品質充實起來，增添他所能開展的國家前程與百姓福祉。

#### 二、屈原忠於良知的道德勇氣，彰顯「節士」清議

屈原投江而終，心中不可能沒有遺憾；他用意至為善良，方式卻未必正確，此所以某些人無法認同他激烈投江的行為。我們固然對他「寧死不移」的志節表示尊敬，但認真思索，畢竟輕蔑了對生命應有的莊重。投江的烈士，抱恨的詩人，無論從那個角度觀察，都可充分感受到他那忠於良知的道德勇氣，或許正因為如此，而成就了他一生最大的堅持。身為一位知識分子，他像一面鏡子，讓所有觀者照見自己的堅強或懦弱、崇高或卑下。盱衡我們所處的時代，在一片民主榮耀的聲浪中，映照出一些知識分子及政治人物過於重視名位與利益，以致在公共領域的作為，顯得趨炎附勢或戀棧權位，不禁讓人感嘆格局氣度之不堪。

#### 三、屈原的理想遠景與理性思維，安撫世人受傷的心靈

屈原也是一位不懈追尋與探問的人，他在《離騷》中說：「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」；這話告訴我們，人生如寄，逆旅悠悠，在生命奮鬥的程途，要走過坎坷荊棘，不論遭逢如何考驗，經歷何等試煉，即便面對慘淡的人生，依然應抱持鴻鵠之志，守住心靈最後的堡壘，為小我在滔滔歲月中的定位而前行；「余固知謗謔之為患兮，忍而不能舍也；指九天以為正兮，夫唯靈修之故也」！是悲壯，亦是悲涼，此實乃他敢於堅持真理良知。他曾有過的理想遠景與理性思維，讓後人看見一道戰亂年代最鮮明的刻痕；他不僅是第一位獨立人格的詩人，也是文化人以個人名義宣示思想，主張理念的濫觴。他在逆境中，忍受心靈的磨難，寫下流傳萬世的《楚辭》，篇幅浩長，不但詞句瑰麗優雅，其中的《離騷》，更成為世人在困境中自強不息的楷模。李白推崇屈原「詞賦懸日月」，是個高潔自愛的人；他淒美的詩作，在古代的封建社會，隨著時間推移而不斷滋養，現實的不堪無損於至高精神的嚮往，安撫許多知識分子受傷的心靈。

### 參、屈原成就了政治倫理與政治風骨

《史記》記載了一則屈原臨死前與一位老莊派漁夫的對話。這時的他，已預感楚國即將滅亡，對時事也已絕望，常常披頭散髮地在江邊喃喃自語；他徘徊於江濱，有漁夫看見他，問他：子非三閭大夫歟？何故而至此？他回稱：舉世混濁而我獨清，眾人皆醉而我獨醒，是以見放；漁夫聽了回說：夫聖人者，不凝滯於物，而能與世推移，舉世混濁，何不隨其流而揚其波？諷勸他與世浮沉，不必自尋煩惱。但屈原還是決定懷石自沉，走上末路。

我們若重尋屈原的心路歷程，他面對昏庸的政治中樞，即便無法調整朝廷生態，改變不了君王的想法，淨化不了社會的結構，在那個「楚材晉用」不知凡幾，不以變換立場轉換態度為恥的年代，他本可選擇隨波逐流，或離開楚國，海闊天空地找尋事業的歸宿，抑或回到意根深處，在自己的心靈空間參悟及實現自我。唯他寧願保持純潔而死，也不同流合污而生；被發配到荒蠻之地，所謂流放歲月長，在悲觀絕望，沒人理解，無人同情的情況下，那不只是暗夜裡啞心扉的傷痛，更是令人窒息的漫長幽暗。他的孤忠，不僅彰顯了士人的良心，亦象徵他對政治道德的一種傳承與堅持。儘管歷史的因素錯綜複雜，但屈原講是非、有原則，他的愛國者形象及歷史定位，一直有極高的評價，也留給我們沉重的提醒；他愛民憂民，即使在最困頓的時候，所思所想的依然是人民。他說：「長太息以掩涕兮，哀民生之多艱，亦余心之所善兮，雖九死其猶未悔，願搖起而橫奔兮，覽民尤以自鎮」。他心懸百姓，懷憂時局，為天地立心，為生民立命，將一切興亡成敗力扛於肩，何其偉哉！

### 肆、屈原創一個「忠君愛國」的典範

#### 一、屈原從不阿諛現實，無愧於人臣言說的責任

屈原是個忠直之士，更是個不折不扣的愛國主義者，報國是他一生的理念和目標；這種愛國情懷和忠君思想，充分表現在他對故土文化的熱愛，對振興國家的責任。司馬遷在史記中記載：楚王受到小人的挑撥，疏遠屈原，但他仍一片忠心，一心為楚懷王的安危和楚國的振興而操慮；當他獲悉使楚國受到秦國欺辱的張儀被放走時，雖已不再擔任官職，但仍立即進諫應殺了張儀；楚懷王嗣後雖派人追趕，但為時已晚。其後，秦國和楚國結為姻親，秦昭王想與楚懷王晤面，他察知秦王的詭計又出面勸阻，楚王存迷惘之心不知覺醒而前往秦國，終致客死異鄉。

#### 二、屈原在民間備受敬重，皆源於他的忠直

屈原雖遭放逐，卻依然惦記著楚國的前程，總希望能扭轉局勢，重輔國政，實踐他的政治理念。屈原創造了一個「忠君愛國」的典範，即便國政腐敗，他仍扮演諍諫之士，行止間不惜抗顏君王，因而終其一生，雖曾受君王敬重，卻也未得任何歡顏。司馬遷在評價屈原一生時，曾感慨地說：「以彼其材，游諸侯，何國不容，而自令若是？」惟歷史沒有如果，生命也無法回頭，這一場良知與信仰的抉擇，當心靈所堅持的公理正義失去時，他本有機會轉投名主，延續輔政生涯，但他竟執拗地固守傳統，這份孤忠折射出他那不凡志節的幽光。回顧屈原一生，位不及人臣之尊，卻備受人民敬重，皆源於他的忠直。

#### 伍、人生充滿機會—告慰屈原為「維護士節」所做的犧牲

二千三百多年前，屈原因受政敵排擠，被讒放逐，憂憤之餘自沉於汨羅江，之後曾有不少知識分子對社會秩序的強烈渴望而效其志節，這段漫長的歷史景象，是莊嚴的、是傷痛的、是遺憾的！今日，我們何其有幸，處在一個自由民主的時代，開放的社會，讓每個人都有充分的自主權，沒有歧視，更沒有壓迫。臺灣社會由於民主改革的成功，隱然有一股穩定的力量在支撐，透過理性溝通的方式，尊重多元的意見，政黨之間，官民之間都有對話的管道，各種光譜均可在此炫耀交輝。

檢視當前的大環境、大政策，整體而言，是符合社會正義，具備開展空間與實踐機會的，因此我們期待每一位青年朋友，把自己調整到地球村的宏觀視野，全球化的發展格局，逆風而飛是高昂的令旗，逆流而泳是矯健的龍舟，以世界為舞臺，同步躍進，追逐個人及國家的光彩。

當我們在追思屈原、品粽划舟之際，亟應記取屈原投江時的悲壯，以及楚國百姓在汨羅江上搜救一代忠良而呼天喊地的情境，讓這份性靈持續閃耀不歇，則不但可告慰屈原為「維護士節」所做的犧牲，更可彰顯現代堅持良知、伸張正義的民主追求，以開後世穩定的太平。

## 農曆「午月」慶「端午」

◎王新偉

農曆五月初五是端午節，又有「端陽」、「重午」、「端五」、「重五」、「端節」、「蒲節」、「天中節」、「詩人節」、「女兒節」等稱謂。因為「端」有「開端」、「初」之意，加上農曆以天干記年、地支記月，故正月建寅、二月為卯，順次至五月為午，因此五月又稱「午月」，而這一天也就逐漸演變為「端五」。西晉周處《風土記》有云：「仲夏端午，烹鰲角黍。」「鰲」指鴨子，「角黍」即有角的粽子。明李時珍《本草綱目》有「古人以菰葉裹黍米煮成尖角，如棕櫚葉之形，故曰粽。」肇因古時包粽子是用黍米，即粟米，而非現在的糯米。

古人所說的「端午」，因是農曆五月初五，所以又稱「重五」，這與九月九日的重陽節又稱「重九」之意是相同的。原本古代每月的初五都稱為「端五」，直到唐代，因玄宗皇帝作了一首《端五臨仲夏》的詩，歷宋元二代後，民間才逐漸把端午節指為五月初五。根據歷史記載，由於五月初五時已入夏，蚊蟲疫疾開始橫生，因而被視為「惡日」，所以端午節有很多習俗都是為了除疫避厄。不過端午節最具代表性的習俗，還是包粽子和龍舟競渡，關於它們的起源也有不同的說法。

有關端午節的起源，過去比較通行的說法是戰國時代楚國的愛國詩人屈原在五月五日投汨羅江而死，世人為了紀念他，才有五月五日端午節的由來。但據近代學者考證，端午節的許多活動早在屈原生前就已經存在了，據宋高承《事物紀原》記載，端午源於春秋時期，越王勾踐為了操練水兵而划龍舟，說明此習俗起源較屈原為早。又據南朝宗懷所著的《京楚歲時記》記載，五月初五競渡是為了紀念春秋時吳國的忠臣伍子胥而有的習俗。伍子胥屢勸吳王夫差要滅越國，但夫差聽不進去，反而賜寶劍要他自我了斷，伍子胥悲憤地向旁人說：「死後把我的眼睛掛在東門上，我要親眼看到越國軍隊入城滅吳。」遂刎劍而死。夫差聞之大怒，將伍子胥的屍身於五月初五投入錢塘江。也因此，伍子胥後來被尊為河神，他比屈原早了300年，而且屈原在《九歌》中也曾寫過划龍舟的活動。還有學者認為端午節是龍圖騰的祭祀節日。中國近代著名學者聞一多在其論文「端午考」指出，五月初五賽龍舟始於古代越民族的圖騰祭，這項說法也獲得許多出土文物的佐證。可見端午節的由來其實應該比春秋時代要早，不過屈原的感人故事傳頌後世，早已成為端午節的代表人物，所以端午節當天也就成了我國公認的「詩人節」。

龍舟競渡是端午節的重要活動。所謂龍舟，就是龍與船的結合，是一種以龍為標誌的競賽船隻。這項原本是古代的祭祀儀式，逐漸演變為華人社會最重要的民俗競技活動，在中國盛行於南方濱河地區。由於臺灣多福建移民，因此早在清乾隆29年（西元1764年），當時的臺南知府蔣允焄在臺南法華寺的半月池舉辦一場類似龍舟賽的划船競賽，到了清代末葉，臺灣各地的龍舟賽會已成為端午節的重要活動。

龍舟競渡有相當隆重的儀式，龍舟下水前必須先在五月初一舉行迎龍頭、點睛的儀式，下水前尚須先請水神、接龍船、祭江後才開始比賽，賽後還要舉行謝江儀式，感謝水神的庇佑。早期臺灣的龍舟多由舢舨改裝而成，船首繪有龍睛，船身繪有龍形。直到民國47年臺北市政府為慶祝淡水河上的中興橋通車，訂製兩艘真正有龍首和龍尾的華麗龍船，此後各地才紛紛仿造此樣式於端午節競賽。

傳統的龍舟競渡為兩船競賽，分左右水道，每艘船首有兩人，一人搶旗，一人敲鑼或打鼓，船尾則有一人把舵，其他的選手分坐在船的兩側划船。號聲響起時，兩隊就奮力向前划，誰先搶得終點浮標上的旗幟，就獲得勝利。宋郭功父曾作「龍舟競渡」一詩，詩云：「競渡傳風俗，旁觀亦壯哉。櫂爭飛鳥疾，標奪彩龍回，江影翻鰲錦，歡聲遠振雷。輕生一晌樂，時序密相催。」古代龍舟競渡的目的，一是祈求農業豐收，如《浙江通志》引《西吳風土記》：「清明居民各棹彩舟於溪上競渡，宜田桑。」二是驅除瘟疫，如《長沙府志》卷十四：「端午…坊市造龍舟，競渡奪標，俗以為禳疫。」有的地方還以龍舟送鬼，即驅邪避瘟疫。在廣東民間流傳一種紙符，書有「天生火官除百害，八卦水禦滅凶災」，就是龍舟競渡時用的，目的當然也是去災求吉。近年，龍舟競渡在兩岸政府與民間的大力推廣下，已發展成一項國際性的競賽項目，無論比賽人數與船體大小都有統一的規定，並改採多舟一起競賽。

除了龍舟競渡，粽子則是端午節必不可少的主食。粽子始於春秋時代的「角黍」，角黍的做法是用菰葉包黍米成牛角狀，到了東漢末年開始有現在較普遍的四角錐形粽。《燕京歲時記·端陽》：「京師謂端陽為五月節，初五日為單五，蓋端字之轉音之。每屆端陽以前，府地朱門，皆以粽子相饋贈，並附以櫻桃、桑葚、荸薺、桃、李及五毒餅、玫瑰等物。」粽子在晉朝正式成為端午的主食，其後粽葉、粽餡與粽子的形狀因地不同，有了五花八門的發展，種類與口味也極為繁多。

一般而言，中國北方偏愛簡單的甜粽，不喜歡吃鹹粽；南方則是甜、鹹都有的豐富口味。臺灣僅是本省粽就區分為北部粽、中部粽、南部粽以及客家粽，做法、餡料各有千秋，而且除了鹹粽、甜粽以外，還有鹼粽以及客家特有的粬粽。外省粽則以廣東粽及浙江湖州粽為主流。

古人將粽子當作一種夏令或夏至的食物，同時用以祭祀水神或龍，後來才把紀念屈原附會上去，並流傳至今。

端午節的特點和活動內容，在一首民謠中充分反映：「五月五，是端陽。門插艾，香滿堂。吃粽子，灑白糖。龍船下水喜洋洋。」其中「門插艾，香滿堂」，說的是端午除厄避疫的習俗。民間信仰認為五月為「毒月」，初五又是「毒日」，因此必須採取各種方法來預防，其中佩掛避邪植物便是很重要的事。端午這天，家家戶戶都要在門上掛蒲艾。菖蒲是水生草本植物，因其形如劍，又稱「劍草」，象徵驅魔，是端午的代表性植物，它有特殊芳香，具鎮咳、鎮靜等多種功效；艾草也具有香氣，它在傳統中醫使用上更為廣泛，針灸、拔火罐都以艾草做為燃料，也具有清熱、解毒、活血、利尿等功效，因此別名「醫草」。

《燕京歲時記·菖蒲·艾子》：「端午日用菖蒲、艾子插於門旁，以禳不祥，亦古者艾虎、蒲劍之遺意。」古詩也流傳「艾旗招百福，蒲劍斬千邪」。比較講究的人還會加上榕樹枝葉、蒜頭、山丹和石榴花，與蒲艾並稱為「天中五端」。掛蒲艾之外，又鼓勵人身上繫香包或香囊，象徵吉祥、避邪，至今依然流行端午節時購買香包給小孩子佩戴的風俗。漢朝的《禮記》就有記載古人流行佩掛香包，可醒腦，讓人神清氣爽。香包是以零碎綢布或五彩線紮成各種形狀，內裝香料；香料大多不講究，一般只放檀香，但外觀卻是爭奇鬥，且各種材質都有。

端午節還有很多遊戲，如射柳、擊球、鬥草等，大家熱衷的端午立蛋便流傳至今；相傳端午節正午陽氣最重，比較容易把雞蛋立起來。因此，「立蛋」便成了端午節最應景的餘興節目。

以節氣來看，端午節多在芒種日的前後，尚未過夏至，故民間有「未食端午粽，破裘不可送」的說法，意謂端午節沒過，厚重的衣服先不要急著收，以免受涼。

「東風染盡三千頃，折鷺飛來無處停」、「東邊日出西邊雨，道是無晴卻有晴」，此時節，氣溫升高，夏天即將到來，雨水變得充足，萬物蓬勃生長，田野開花結果，繁茂豐碩。如同正值盛年，創造與收穫並舉，正是我們利用時間努力學習、工作和培福修慧的大好時機。





端午前夕，各地的龍舟競渡即將登場，華麗一新的龍舟也神氣亮相。



五月端午粽飄香



中華郵政於民國91年2月26日發行的「臺灣民俗活動郵票－划龍舟」

## 北關古今風情畫

◎鍾永和

北關海潮公園位於宜蘭頭城的梗枋，位在北部濱海公路（臺2線）里程127K處的海濱，是一處較有歷史風味的風景區。在北宜高速公路尚未通車前，由濱海公路前往宜蘭的遊覽車，北關是必定停留的景點之一。然而自從雪山隧道開通後，北關過去的繁榮景象已逐漸沒落；如今只是單純的風景區，不再是主要的交通要道，「景物依舊，人事已非」，令人不勝唏噓。

北關是相當具歷史意義與文化特色的據點，「北關海潮」自古以來名列蘭陽八景之一，古時即有「蘭城鎖鑰扼山腰，雪浪飛騰響怒潮」之名句，特別點出這裡是重要的關隘，控扼噶瑪蘭北方門戶，而有「蘭城鎖鑰」之稱。清代在此設置營壘，據險以守，控制通行，盤查奸邪以維護治安。

北關之名已有二百年左右歷史，早在清朝嘉慶16年（西元1811年）清廷籌設噶瑪蘭廳時，閩浙總督汪志伊與福建巡撫張師誠的〈雙銜會奏稿〉，即提及此處海岸「大石鱗列，天生門戶，為噶瑪蘭全境咽喉要道，應就地建蓋北關一座」。嘉慶24年（西元1819年），北關正式設置關隘，為噶瑪蘭通判高大鏞所闢建；營壘橫直各12丈，派駐外委1員，士兵40員。北關設有營牆、樓垛、兵舍、馬道、階梯等軍事設施，是一座小型軍事城堡。

北關是進出噶瑪蘭的門戶，歷來蒞職的官吏或文人騷客經過此地時，在觀賞海景之際，見巨岩奇狀、海潮波濤，多有詩興，或描寫北關景色，或抒發宦旅之感。例如宜蘭文人李逢時（1829年至1876年）的〈北關道〉描寫所見之風光：「半壁旌旗落日殷，孤城陡倚白雲間。西風瘦馬海邊道，一片濤聲飛上關。」北關營壘的景象躍然紙上，一座宛如孤城的城堡，佇立於險峻的海邊，軍營的旌旗在海風中飄揚，堡壘的馬匹在海岸邊走動，海濤聲響徹關隘之上。現今，北關海潮公園仍保存兩尊嘉慶22年（西元1817年）的古砲，但這並非北關的舊物，而是來自於當時的烏石港砲台及頭圍營壘。這兩尊古砲是民國67年政府興建頭城分駐所（今頭城派出所）時整地挖出的，當時原本交給頭城鎮史館保存，後來遷移至北關海潮公園內，供遊客懷古，遙想北關營隘的情景。雖然北關營壘已成歷史，然而北關海岸的巨石與海潮依舊；瞧那故壘東邊，亂石林立，風疾雲湧，驚濤裂岸，景致則與二百年前無異。

北關的海岸地形向來以單面山及豆腐岩著稱，是千百萬年來風吹浪打逐漸形成的地貌。一面傾斜，一面陡峻的單面山，岩壁插入海面，而與海浪相激盪，捲起白濤響浪。北關步道沿著海岸通往礁岩區，海岸有單面山、豆腐岩、小海岬等地質景觀，其間巨岩林立，奇形怪狀。巨岩之間有狹窄的一線天景觀，也有海蝕岩洞，蔚為奇觀。步道繞經海岸岩壁下，可以近觀礁岩節理；或攀爬上礁岩高處，可俯瞰海岸地質或遠眺海上風光，但見龜山島如海龜浮現於海面，而漁舟成群捕魚於海上。步道沿途有老榕綠蔭、涼亭座椅及觀景平臺，供遊客休憩及觀景。慢走欣賞風景，約在三十分鐘至一個小時即可繞完北關海潮公園。此地交通便利亦容易親近，又以自然風景取勝；園內兩尊朝向汪洋大海的古砲，砲管鐵面逐漸磨滅的「嘉慶」、「噶瑪蘭營」模糊鑄字，則令人有悠悠歲月的歷史懷想。得以觀賞如此美景，實是人生一大樂事。



北關海潮自古以來名列蘭陽八景之一



北關海岸的巨石與海潮依舊，故壘東邊，亂石林立，驚濤裂岸，景致則與二百年前無異。



兩尊嘉慶二十二年（西元1817年）的古砲



砲管鐵面上「噶瑪蘭營」等模糊鑄字

## 憤怒慢下來，則禍根可擦肩而過

◎張琪閔

我們都知道什麼是生氣，也都會有這樣的經驗，不論是只有一點點的不高興或是完全爆發的暴怒。很多人認為，生氣是最好的發洩方式之一，如果不好的情緒沒有發洩出來，長久憋著可能憋出病來。但毫不保留的宣洩就好嗎？當然不好，因為情緒只會引發情緒，發火只會讓人越來越火。每個人都相互影響的，一個人的怒火在發脾氣中得到釋放，那麼，必定有其他人受到影響。如果每個人都選擇用發怒的方式來宣洩，這世界恐怕永無寧日。

新約聖經中的腓利門書寫道：「當人憤怒時，都是瘋狂的。」富蘭克林也不說過：「憤怒起於愚昧，而終於悔恨。」不論什麼時候，人只要一發怒，就會思慮不周，口無遮攔，表現失態，一發不可收拾，而使平日機靈、睿智的人可能做出魯莽衝動的事，犯下愚昧的錯誤；明理、慈愛的人也會因此失去理智，說出或做出讓自己後悔難過的言行。

憤怒的後果，遠比它的原因更糟糕，所以「不要隨便生氣」至為重要。在發怒前，就得想清楚：「自己到底在氣什麼？」你若因某人生氣，想想看：對方有道理嗎？如果對方有理，是自己的過失，你憑什麼生氣？反過來，如果對方無理，錯的是對方，那你又何必生氣？別人犯錯，你生氣！想想你付出的代價是什麼？

美國前總統艾森豪是個豁達的人。有人曾經問他的兒子約翰：「你的父親有那麼多的敵人，那他是不是會一直懷恨在心？」「當然不會」約翰回答：「我父親從來不浪費一分鐘去想那些他不喜歡的人。」狗會咬人，人不會去咬狗，原因很簡單，當你「以牙還牙」，等於把自己貶低到和對方同樣的水平，而對方的言行是你一開始就不認同的；如果你屈服於自己的敵意，就變成和對方一樣的人，不是嗎？

想讓氣消，就要知道憤怒的本質。當我們生氣時，堅信是別人做了讓我們憤怒的事；但事實並非如此，你的思想才是一切問題的根源。事實上，招惹我們的並不是別人的言行，而是你對於這些言行的看法。那麼，怎麼調整這種看法呢？只需要明白一個道理：別人的惡行並不是你的錯，只有自作的惡行才是你的錯。有人對你說三道四，你不隨之起舞，那麼誰是不三不四，昭然若揭；他說你邪惡，你卻回以良善，誰是邪惡，不辯自明。如果你為別人的錯誤而表現惡行，那你就是在代替那惡人承擔錯誤，你是拿別人的錯誤來懲罰自己。也許有人會覺得，就這樣輕易饒恕，「那也太便宜他了吧！」其實，那不是便宜他，而是看重自己。林肯有句名言：「最好是讓路給一隻狗，不要和牠爭吵，以免被牠咬。因為即使殺了狗，也治不好你的咬傷。」你說是不是呢？

生氣時怎麼辦？不妨問自己以下幾個問題：「到底在氣什麼？」、「值得嗎？」、「有用嗎？」、「有沒有更好方法？」當你對的時候，用不著發脾氣；當你錯的時候，不配發脾氣。愛發脾氣的人，也是最無能的人，因為它不知道還有其他的辦法可以解決問題。

禍與福常相因而至，往往福因禍生，而禍中藏福。《舊唐書·卷七十一·魏徵傳》：「禍福相倚，吉凶同域，唯人所召，安不可思。」在提醒你我凡事要謹言慎行。

▲Top



## 阿嬤的手工皂

◎林俊安

兒子出生後幾個月，妻子就抱怨小嬰兒的皮膚似乎會過敏，用了嬰兒肥皂之後皮膚會泛紅，即令改用嬰兒專用沐浴精也一樣，只好只用清水沖。我緊張地懷疑是不是異位性皮膚炎？媽媽知道後，便在前來探望孫子時，帶來幾塊肥皂。那幾塊肥皂用塑膠膜包著，又大又質樸，有如洗衣服的水晶肥皂。媽媽說那是手工檜木皂，先用用看吧！當晚，妻子像抽中頭獎般興奮地向我報喜：「婆婆的手工皂真的很管用，兒子洗了之後一點反應都沒有，皮膚也滑滑嫩嫩的…」。

本來以為媽媽是去哪邊弄來品質好的手工皂，後來才發覺猜錯了！

幾個星期後我偕妻兒返家，媽媽笑嘻嘻地說我們兩兄弟都出社會之後，自己的時間變多了，於是到處學東學西……。說著說著，便拿出幾塊簡樸粗糙、用塑膠膜包得好好的肥皂。我心頭為之一驚！這不是……。她繼續得意地說，她還用電腦打了標籤貼上去，所以個人有個人的專屬肥皂；孫子專用的檜木皂呀就是用老房子拆下來的黃檜去熬精油添加的；而給媳婦的玫瑰皂，則是摘取後院的玫瑰花用果汁機攪成汁添加的，保證天然、安全！

為媽媽整理了一處小花園的爸爸，此刻正在一旁神秘地笑著。媽媽表示學了手工皂之後，越做越有心得，已經完成幾籬筐各式各樣不同的肥皂了。我此刻才發現，媽媽學上癮了！而我以往的房間已變成倉庫了！房內堆滿成排的肥皂，還按種類及製作日期仔細地分門別類。媽媽繼續說，因為之前的食用油問題，使她用料都特別謹慎，都選用天然椰子油、芥花油、香茅油……等；人家用香精，她就用後院的花花草草，或是爸爸自己熬的精油，不僅品質好又管用，連洗菜、洗碗、拖地、洗衣服，也都用加了活性碳所製成的「家事皂」了。我兒此刻噓噓兒語了數聲，似乎也同意近來洗澡洗得很舒服，惹得媽媽連忙疼惜地去抱他。

晚飯後，我試了一試家事皂，果然好用！而且沖水後乾乾淨淨不殘留，猜想是沒有介面活性劑的關係，因此較洗碗精好清洗吧！想想，天然的肥皂水流進環境中後，微生物可以完全分解吸收；但若是一般的清潔劑，其合成的界面活性劑常使生物難以分解，就會進一步造成環境污染，因此，手工皂的確好處多多。

望著媽媽所做的各式手工皂，不得不感嘆她的好學與創造力！背後的動機到底是什麼呢？瞧她與爸爸邊逗著孫子，邊和妻子閒話家常，我想，就是單純的愛吧！

▲Top

## 《白色微笑，寮國》真愛紀實

◎洪金鳳

《白色微笑，寮國》作者是韓國的年輕男子吳東俊，書中所見所聞是他777天在寮國的真實體驗。會激發他前往寮國的原因是受到一部紀錄片的啟發，因為之前的他大學重考3次，是個日子過得渾渾噩噩的青年；在看了那部紀錄寮國的影片後，深受感動，勇敢地走出茫然，熱情地朝夢想前進。

正如他在書中所說「寮國，一個微笑如花開的國度，生活是貧困的，人心卻知足而溫暖，甚至，在2008年被紐約時報評選為『一生必訪的國家』第一名，我在寮國重啟有價值的人生，也在貧窮與落後之中，學會憐憫、寬容，找到生命的新價值」。他說「如果你不滿現狀，不妨暫時放慢生活步調，前往寮國旅行，相信可以獲得到目前為止從未體驗過的心靈平和」，就是這些文字，吸引著遠在臺灣高雄的我，隨著吳東俊的筆下思路來到白色微笑的寮國。

書裡的每一幀相片，都給我很多的感動與啟發，心想生活在這麼貧窮，連支牙刷都買不起的國家，這些人民的心情到底是如何調整的；在面對鏡頭時，都可以展露那麼無邪又天真的笑容，他們的樂觀與幸福到底來自何處？是容易滿足的心，還是樂天個性使然，讓人難以想像。但閱讀整本書的寫實紀錄後，我豁然開朗，原來幸福不假外求，每天能夠感恩謝地，事情都往正面的方向想，應該說不要想太多，相由心生，臉上的微笑自然不會做作，表現出幸福神情。

喜歡旅行的吳東俊初到寮國，就跟當地環境取得連結。有一回停電，他寫下自己的感受：「傍晚停電的街上，蠟燭一根根點燃，瀰漫一股如聖誕般的浪漫氣息。在時常停電的這個地方，蠟燭不是浪漫的要素，而是生活的必需品，我在擔憂和浪漫之間，開口打了招呼，以後請多關照了，寮國」。之後，他開始教當地的學生體育課，以相機和遊戲開啟了寮國的深度學習之窗；和學生們一起吃飯，還利用假期到山之巔、雲之端探訪少數民族的生活，危機與轉機都充斥在他的旅程中。

有一次吳東俊罹患盲腸炎，醫療落後的地方找不到完整的設備為他手術，還申請直升機把他送到泰國開刀，才救回這條小命。但從此他更珍惜生命，珍惜時間，活在當下去做他想做及該做的事。

在寮國生活一段時間後，他不但深入民情，深化寮國的各種習慣與語言，還化身為寮語老師。最後心存感謝的他，決定為寮國做件有意義的事；他將自己僅剩的錢買了牙刷和牙膏，到各個偏鄉去教大人和小孩刷牙，並送牙刷給他們，希望藉由這樣方式的學習，讓寮國人從小就養成刷牙的良好健康習慣，減少傳染病的流傳。

即使後來吳東俊離開了寮國，他對於送牙刷牙膏到寮國的計畫不曾中斷，持續對落後國家的愛心與關懷沒有停止；他說：「雖然這只是個小小的行動，卻完全綻放年輕的愛與熱情，提醒我們重新檢視生命，思考『擁有』『生存』『幸福』『快樂』的真諦」。

我雖不曾去過寮國，但從這本書裡得到真愛與實踐夢想的意義。

