

論述	大陸現況	法今天地	全民國防	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	美麗台灣·文化領航	其他
----	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

自古以來，下關風、上關花、蒼山雪、洱海月讓無數來訪者癡迷陶醉，「風花雪月」的永恆魅力，教人驚豔、激賞、築夢，甚至情願終老於斯。

## 風花雪月話大理

◎劉東原

世俗所謂的風花雪月，通常指的是詩詞文章空洞貧乏，或荒誕不經的男女情愛花邊瑣事，總難登大雅之堂。然而本文所要介紹的這個地方，卻不得不提風花雪月，甚至可以說少了其中一樣，就失去了美感與魅力。它就是滇西古城—大理，一個具有豐富人文底蘊、自然環境優美、民風淳樸善良，值得一再造訪的城市。

大理市係由大理縣及下關市合併而成，是雲南省大理白族自治州轄下的縣級市，亦為州政府所在地，人口五十餘萬，距省會昆明400公里，地處中國大陸西南邊陲雲貴高原蒼山之麓、洱海之濱，海拔約2,000公尺。她是唐宋時期南詔國及大理國的都城，做為古代雲南地區的政治、經濟和文化中心，時間長達五百餘年，直至西元1253年，元世祖忽必烈率兵滅大理國，重心始轉移至現今省會昆明，因此大理是個開發極早的歷史古城。1982年，大陸官方公布首批24個歷史文化名城，她便是其中之一。自古以來，下關風、上關花、蒼山雪、洱海月讓無數來訪者因癡迷、陶醉而流連忘返，「風花雪月」的永恆魅力，教人驚豔、激賞、築夢，甚至情願終老於斯。

從昆明出發，經半個小時的飛行，737客機正緩緩下降。雖然雲貴高原的強風常造成氣流不穩，飛機明顯搖晃顛簸，但自空中鳥瞰洱海，欣賞她的靜美，卻讓人忘記恐懼，彷彿一隻巨鷹在空中優哉盤旋，享受天地之大美。洱海因形似耳朵而得名，她是雲南第二大淡水湖，面積約250平方公里。整個大理地區的發展，是沿著洱海周邊往外延伸的，說她是這個城市的母親湖並不為過。千百年來，她靜靜地躺在蒼山下，見證著歷朝歷代的興衰榮辱，默默守護著大理古城，無怨無悔地提供滇西地區百姓豐沛的水資源和富饒的漁獲，近年更是當地政府及居民發展觀光的重要收入依憑。搭船漫遊洱海，享受煙波浩渺、水天一色之明媚風光，遠眺蒼山19峰終年不化之皚皚積雪，如詩如畫的蒼洱美景，盡收眼底。如能在月圓之夜泛舟其間，或漫步洱海湖岸，便可見湖面悠悠地晃盪著晶瑩圓月，猶如一條閃亮的金鏈子，從海中央伸展到另一端的金梭島上，此即著名的「玉洱繫金鏈」，是洱海之所以迷人的最重要原因。

背倚蒼山，面迎洱海之大理古城，始建於14世紀末葉之明代，城樓雄偉，風光優美。城內如棋盤之街道縱橫交錯，建築多為白族傳統民居特色，顯得古樸典雅。古城人愛植樹養花，家家戶戶都有或大或小的花

園，芬芳的花香，四時不絕。清澈的泉水，自蒼山上流進古城，穿街繞巷，行經每一個小橋流水人家；駐足觀賞，竟至忘我，俗盡慮除。離古城不遠處的崇聖寺三塔，是南詔、大理國時期的巨大寺廟，也是大理古文化的象徵；三塔有唐代的建築特色，莊嚴殊勝，氣勢雄偉，全年香火鼎盛。此外，歷史久遠，素負盛名，一年一度的各民族物質交流盛會—「三月街」，就在古城西邊蒼山腳下斜坡街道上盛大舉行。各民族參與者皆穿著節日盛裝，趕著牲畜，肩挑山貨藥材或農特產品，以及各自製作的特色手工藝品前來，除進行物資交流外，也表演對歌、話劇、跳舞、射箭、賽馬等及各式運動比賽。各行各業人才薈萃，齊聚在繁花盛開的三月間，為淳樸的古城增添不少熱鬧氣氛。金庸小說《天龍八部》故事以大理古國為背景，在距古城不到2公里處的「天龍八部影視城」，占地約七百餘畝，以大理特色、宋代特點為規劃興建原則，已完成之主體建築有城牆、城門、皇宮、王府、大理街、女真部落、西夏城等，並持續增闢新的特色建築或景觀，是近年頗負盛名的旅遊景點。

蒼山又名「點蒼山」，位於洱海之西，因其山色蒼翠、山頂點白而得名。北起上關，南抵大理，南北長約50公里，東西寬20公里，巍峨雄壯，是大理的天然屏障。蒼山共有19峰，海拔都在3,500公尺以上，主峰馬龍峰，更高達4,122公尺。每峰之間夾一溪，共有18溪，是大陸國家地質公園之一。由於地處高海拔，蒼山頂

上終年白雪皚皚，在陽光照耀下潔白晶瑩，熠熠生輝。另外山中所蘊藏的豐富石灰岩，經開採加工後，成了著名的大理石。目前要上蒼山，可以搭乘「蒼山索道」或「感通索道」，「索道」其實就是覽車，沿途可欣賞腳底下的蒼翠林木，也可遠眺洱海，或欣賞大理新舊城區的現代繁華與傳統素樸，體驗君臨天下、威震八方的快感。

或許是因為長久生活在富有詩意的土地上，長期受風花雪月滋養心靈，造就出白族人的藝術天分及鑑賞能力。5年前筆者首度造訪大理時，便被白族的傳統民居建築所深深吸引。無論是有錢人的豪宅或鄉村的莊稼農戶，一切建築，都離不開精美的雕刻、繪畫裝飾。木雕多用於建築物的格子門、吊柱等部分，有飛龍、蝙蝠、玉兔等各種動植物圖案，造型千變萬化，巧奪天工；繪畫的部分，則有各種山水人物、花鳥蟲魚，表現得栩栩如生，真實動人；至於書法，則常見「紫氣東來」、「福星高照」等吉祥語詞刻寫在牆上，充滿書卷氣息。此外，照壁是白族民居建築最重要的特色之一，具有風水學上的意義和照明擋風的功能，既裝飾又實用。庭院內有照壁，大門外有照壁，村莊前也有照壁。照壁多由泥瓦磚石砌成，照壁前設有大型花壇，造型不一，惟其間花木品類繁多，一年四季皆花香四溢，沁人心脾。

「希夷之大理」是新近推出的大型實景夢幻舞臺劇，於2011年首演，劇場座落在蒼洱之間的大理古城，卡司堪與張藝謀「印象」系列相媲美，



洱海遊船必到的海上小島。



蒼山洱海間的白族村落。



照壁是白族傳統建築特色。



穿著白族傳統服飾的民俗表演。

演員陣容龐大，達五、六百人之多。「希夷」二字，出自《老子·第十四章》：「視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希。」殆指虛寂玄妙的境界。希夷之大理，即「神妙的大理」、「夢幻的大理」、「唯美的大理」、「樂活的大理」。演出以大理民間流傳上千年的神話傳說《望夫雲》為藍本，運用大面積的山水實景，結合現代舞臺科技、立體聲光效果；演員則以精湛的舞姿、曼妙的肢體動作，將凄美的神話故事真實呈現，讓觀眾有身歷其境、渾然忘我的感受。惟入場票價不低，最便宜的席位從340元人民幣起跳。不過觀賞之後，人人都讚不絕口，深感值回票價。

2011年仲夏，筆者有幸再度造訪大理，與5年前相較，大理新市區多了些現代化高樓建築，街道上也變得車水馬龍，人們似乎較以往忙碌。所幸蒼山依舊，洱海如昔，古城的小橋流水依然流淌著蒼山的清泉，向不遠的東邊注入洱海。蒼洱相依，剛柔互濟，加上善良的白族人民，共同構築出大理古城風花雪月的迷人景致。這是上天的巧妙傑作，抑或是南詔、大理古國先民的努力因緣成果？無論如何，「蒼山不墨千秋畫，洱海無弦萬古琴。」有一個這麼詩情畫意的地方，樂山樂水的仁者與智者，盍興乎來！



蒼山腳下的崇聖寺。

論述	大陸現況	法今天地	全民國防	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	美麗台灣·文化領航	其他
----	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

東坡先生是我們人生的學習楷模，藉由他的詞作總能體悟珍貴的生命智慧。

## 東坡詞中的生命情調

◎盧春秀

現今旅居加拿大的學者張光甫，在一場主題為「悲觀也是福！」的演講中提出他的看法，認為「悲觀」可以解讀為「悲壯觀察」，而感覺、思考等情緒的統整則造就了真幸福—情智合一的幸福人生；此一闡述令人聯想到深受歷代人景仰的大文豪—蘇軾。在中國文學史上作家的漂泊可分為兩大類型：離亂型與流放型（引自張光甫，2003）；其中蘇軾屢遭朝廷貶謫，即屬於後者。此乃中國傳統讀書人「寧鳴而死，不默而生」的典範精神，正可以在這些正氣凜然的文人身上找到。由於東坡並不是很看重人間世事的瑕疵，反而能超脫地「悲壯觀察」，從而為自己的人生增添幸福的元素。

筆名山間行草的文學評論家，曾如此描寫古代大文豪蘇東坡：一生顛覆困頓卻能享受人生，經常和人性陰暗面相遇，是這位有著感傷能力和特質的天才，高貴心靈的宿命！林語堂亦曾說東坡是「秉性難改的樂天派」（an incurable optimist），也是「悲天憫人的道德家」。蘇東坡對人間事物的體悟、豁達大度的胸懷，至今仍讓我們欽羨不已。有幾人能像他一樣，親自體驗人生的許多極限、創造許多苦中作樂的生活情趣；中國歷史上唯有東坡，被貶謫之處所遍及全域，南至海南島，北接塞外，東臨沿海，西迄荒漠之地，但他在任何一州任職，都能樹立前人未有的政績，且廣受人民愛戴，直到下一個貶謫到來，人民總是依依不捨地夾道相送。曾有學者說，東坡的貶謫史，本身就是當時中國地圖的縮影！

東坡常在談笑間創作抒情詩詞，也常心懷仁者責任，寫出感慨動人、飽含血淚的諷刺作品；他深知民間疾苦、視民如傷，如同楊雪真（2007）所說，從東坡的作品中，「聽到烏雀的歌聲夾雜著獄囚的呻吟，水車的轉動夾雜著農人的泣訴」。然而也正因為他重仁重義的情懷，常因為詩詞文句被小人刻意作文章、動輒得咎。東坡一再遭受朝廷的貶謫，屢屢面臨人生的考驗，卻常能於逆境中忘懷得失，進而體悟人生的哲理。他那進亦樂、退亦樂，於惡劣環境中掘發樂趣的情懷、活在當下的生命智慧，和平凡卻動人的自省之語，教人欽羨卻望塵莫及；例如寫於黃州臨皋亭的詞作〈臨江仙〉後半闕：「長恨此身非我有，何時忘卻營營？夜闌風靜穀紋平。小舟從此逝，江海寄餘生。」在那夜深人靜、獨望江水的時刻，東坡對自己一生有了期許與感悟，當時任誰在現場，應該都不忍打斷東坡沉澱心靈的片刻吧！

「知命」在物慾橫流、虛榮至上的當今社會，應為現代人必須具備的智慧，即張光甫教授於演講中提及，出自論語的一句話：「不知命，無以為君子。」此「命」，也就是人所無力改變的事、人之命定與限制之處。為了能坦蕩蕩地活在當下，人人皆需「悲觀」—悲壯觀察與悲憫關懷人生百態！

在歷經宦海浮沉、重重政治與人生的關卡後，東坡並無選擇像屈原一樣悲憤地投身江海、自尋毀滅；相對地，東坡與知心舊友、親愛的家人間，反而能以成熟的心靈彼此作情感的互動，且因見多識廣、閱歷豐富，經歷過至深至大的人生考驗，更能調和人生哲學與生命情調。在〈定風波〉中，那正大光明、瀟灑笑看人生的襟懷，至今仍令人嚮往著迷：「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕！一蓑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去；也無風雨也無晴。」又如〈水調歌頭〉中，「轉朱閣，低綺戶，照無眠。不應有恨，何事長向別時圓。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」當時東坡為密州太守，胞弟子由則在齊州任職，雖然同在山東省，卻因政治因素與逆境阻礙，已六、七年無緣相會；面對中秋明月，東坡創作了這首傳唱千古的真摯佳作。在《文學與生命教育》（2009）一書中，提及此詞表達了「蘇軾、蘇轍兄弟間的和諧友愛、對自己政治生涯多舛的安慰，亦希望兄弟彼此珍重、千里共賞美好的月色」；在在顯示了東坡超脫悲情而能樂觀曠達的襟懷。

然而，東坡也曾文學作品中，透露出落寞、自嘲、懷疑人生的悲憤之情；例如：東坡寓居於黃州定慧院時所作的〈卜算子〉：「缺月掛疏桐，漏斷人初靜。誰見幽人獨往來？縹緲孤鴻影。驚起卻回頭，有恨無人省。揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷。」這首被古人譽為「語意高妙，似非啾煙火食人語。非胸中有數萬卷書，筆下無一點塵俗氣，孰能至此！」（引自張夢機、張子良，1999）的詞作，正是東坡歷經情緒最低潮的時刻，他那濃濃的失意與孤寂令人不捨。所幸東坡總能自我調適，於是信手拈來又是一篇意氣風發的文學大作。因此，東坡一生並非全然理性、客觀而鬥志高昂，相反的，他也有抑鬱寡歡的時刻；但經由片刻的情緒沉澱，他總能找回自己那入境隨俗、知命認命進而認真活在當下的生命態度。如同張光甫教授所言，「幸福」來自於感情與理智的平和，也就是情、智合一，才是真正好品質的生活。而「悲觀」則可解讀為悲壯觀察，而非自怨自艾、一蹶不振的悲哀情緒。

當今的教育總要我們「積極」、「樂觀」，永遠保持高昂的鬥志，不能有沮喪的片刻；好像有時不由自主的「消極」意念冒頭，就是錯誤的人生觀。然而，有句話是：「邁向成功最大的障礙是『甘於平庸』」，此話說得對極了，但它本身並沒有任何寓意要人們「只許成功不許失敗」。人生像彈力橡皮筋，如果拉得緊，我們就能跨得遠；然而，卻不能無時無刻都處在懸緊狀態，那會讓人彈性疲乏、後繼乏力而功虧一簣的。反而若能知己之限制、明人生苦樂參半、體悟順逆消長的人生境遇，在逆境中蓄積能量，如同《易經》中所言：「潛龍勿用」，進而「見龍在田」，最後終能「飛龍在天」；這些中國最奧妙深邃的人生哲理，亦呼應了張光甫老師所定義的一悲觀，乃是悲壯觀察而後能得幸福，並非指長期深陷悲哀情緒的負面心境之意。

東坡先生是我們人生的學習楷模，藉由他的詞作總能體悟珍貴的生命智慧。告訴人們：知道自己的限制與命定之處，腳踏實地、努力充實，對自己人生作「積極地悲壯觀察」與「悲憫關懷人間百態」，則能進一步追求情、智合一的平和心境與幸福生活。

（作者為高雄市大寮區中山工商學校中文教師）

論述	大陸現況	法令天地	全民國防	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	美麗台灣·文化領航	其他
----	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

健康是心理與生理的總和，彼此相伴相生、相輔相成，健康的心理來自於喜悅人生、隨緣自在；健康的生理重點在正確的運動和飲食。

## 活出健康的自己

◎蔡志豪

我常在想，我們活著的意義是什麼呢？為了學業、工作、車子、房子……等等的物質而費心費力，還是只求一壺清酒輕鬆過日？當現實與幻想出現極大落差時，我們還能安然自在嗎？

還記得阿公阿嬤他們那個年代物質是如此困乏，生活卻過得平靜而自在，當時經常有三餐吃不飽或冬夜寒顫冷醒的時候，但也因為飢餓著，所以人們懂得珍惜物質並對溫飽感恩；因為在寒風呼嘯的顫抖中生活，所以更能體會相依相偎的溫馨。然而，現今我們為何在富足的生活中反而感到失去更多呢？我們又該如何活出健康的自己？

說到「健康」，許多人直覺上總認為是指身體的狀況，其實健康是心理與生理的總和，這是相伴相生、相輔相成的。在流行養生的今天，或許人們正努力學習進補養身之道，但卻很少思考快樂的泉源在那裡，而失去的愉悅又為何一去不返？

心理方面，不健康的自己多來自於不滿足，貪慾駕馭著我們的生活，有了還想要更多，多了還想要更好，永遠沒有滿足的一天，自然很難放寬心胸去省視身邊美好的一切。自足，是人生中最難去學得的，人們總想要掌握一些什麼來滿足自身的安全感，惟我們的安全感需要藉由外在物質來獲得嗎？感覺是一種精神的呈現、一種感受，當我走在林間小道，我感受並享有這種寧靜；當我面對狂濤怒浪時，我感受並敬畏這種力量；高山峻嶺、清溪涓流、荒蕪沙漠、鬱蔥雨林……，有如此多的大自然景觀能夠讓我們去體驗；何況我們還擁有千奇百怪的動物、植物、朋友……，以及源遠流長的古文明，為何大家都視而不見，只想著品牌的尊貴及財富的累積？或許人各有志，但是，難道不覺得生活太狹隘而有負此生？健康的心理來自於感恩知足、珍惜當下、喜悅人生、隨緣自在，而流失於慾求不滿、汲營名利、怨恨哀怨、內心難平。

生理方面的不健康又是如何產生的呢？現今生活富足而易使人慵懶成習，好逸惡勞的天性在此時表露無遺，致使勞動的風氣在城市之中幾不復在，所以我們身體健康方面也就每況愈下。飲食習慣的轉變成有礙健康的現象，垃圾食物導致的過胖症、追求骨感美衍生的過瘦症……等，這些都是不健康的表現。那麼我們該如何調理我們的生活呢？沒有其他的秘方，只有多運動。運動是一件快樂的事，不但可以增強自信，讓我們更加認識自己的狀況以及展現生命的光采，所以別因為會流汗而覺得難受，相反地我們應該感謝我們有健全的四肢、活躍的動力。

曾經，在高三的聯考前，我除了俯首在書桌前及用餐外，只剩睡覺休息，每天在考試卷與筆之間打著一場又一場的攻防戰。我一直以為像我這樣孜孜不倦的用功會有快樂的生活，積極進取的衝勁會帶給我引以為傲的自信；但我發現錯了，我並不快樂，即使我的成績可以擠在前面，但代價是痛苦的過程。當時老師告訴我們可以練習跑步，減輕自己的壓力，但是那時大夥心想讀書都來不及了，誰還有時間浪費在跑步上，況且把自己搞得這麼累，如何熬夜奮戰到三更？我一向很相信老師，所以我利用休息時間強迫自己慢跑，在每一次的踏步中，我紓解了長期以來累積的壓力，不但不覺得勞累，反而有一種與風競速的快感。接續一次的考試中，我突破以往的瓶頸，達到以前不敢奢求的目標；在驚訝之餘，首次體會運動帶給我的收穫，並對這位老師深深感謝。往後，每當心中的壓力盤旋不去時，我總會盡力去完成一場跑步，把自己放任給不斷前進的腳步，直到忘我、放空的境界，只有風陪伴著我。

我們在這富足的生活中，實在不應該過得如此不快樂、不健康；我們只是迷失自我，看不清心中所想、所願、所付出的是什麼。不妨抬頭看看四周，您可能會發現今天家門前的野草居然開出一朵小黃花、白雲悠閒地在藍天中幻化變形、平常形同陌路的同事居然對自己打招呼，原來揮舞手臂是如此令人振奮的事；別在忙碌的人生旅程中，忘記了美妙的事物一直存在我們周遭。

論述	大陸現況	法令天地	全民國防	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	美麗台灣·文化領航	其他
----	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

沿途楓香葉片的金黃，讓我有一種遊覽歐洲湖泊的感覺，這份美好，是在騎入雲水之間才能自得……。

## 騎入雲水之間

◎林俊安

不知何時，由魚池鄉進入日月潭必經的「向山停車場」蓋起了型態奇異的建築：清水模的素材，兩個勾勾交叉，像是兩根巨大的回力標串在一起，水流淌於中；互通的巨大中廊望過去，是一片日月潭的湖光山色。

原來，這是日月潭管理處新蓋的行政中心。在得悉它旁邊還新建一條延伸的腳踏車道的消息後，讓我忽然覺得在這個微涼的清晨，連多睡一點都是罪惡！索性騎上心愛的美利達登山車，迎著清新的空氣，踏往日月潭方向……。

一路上，處處的小村落讓人不由得心情輕鬆起來，很快地，我來到了環湖自行車道。爬坡過了隧道，溜下坡，眼前向山行政中心旁，日月潭的碧綠湖水開始反射剛昇起的太陽一波光粼粼串出一片耀眼！

沿途楓香葉片的金黃，讓我有一種往日遊覽歐洲湖泊的感覺；儘管日月潭面積尚不及中歐的湖泊廣闊，然而層次卻分明許多！好比精緻的盆栽與粗獷的巨木，各有其優雅之處；而享受日月潭的美景卻是隨時可得，端視能否放開心境去體會。不是嗎？以往驅車呼嘯而過時，卻總是忽略此處的靈秀！

一棵不知名的大樹橫亙其中，但車道卻用巧妙地迂迴而過，使它得以繼續安居樂土，伴著潭影守候每個朝朝暮暮。接著的三百多公尺，橫過水上的車道，跨過灑落滿地的金黃，水社壩已呈現眼前！綿延曲折的堤岸、包攬這遼闊潭面的層層疊翠，以及遠方極具古典美的慈恩塔，讓人不知不覺地沈醉……。停下腳踏車，任微涼的風兒輕拂，思緒全都沈澱下來，感覺卻如遠颺飛舞；那平日的緊張忙碌與戰戰兢兢，都在這山光水影之間被拋諸殆盡。

回程的路上，湖光山色依舊旖旎；遊客已熙熙攘攘到來，也是連聲驚嘆！但一定有別於自行車騎士的體會，因為，這份美好，是在騎入雲水之間才能自得……。

▲Top