

真正的人生從六十歲開始

張文山一文

現在人的生活好了，壽命也長了，一般人都能活到八十多歲。從六十歲退休到生命的終結，起碼有一、三十年的光陰，這段時間怎麼過，是人生的大課題。

有人把老年期比做黃昏末日，認為「人到老年萬事休」，只能坐吃等死，事實並非如此。

人生是一個過程，每個人都有幼年、青年、壯年和老年。人總是要老的，從少年到老年，可以說每個年齡段都有不同的魅力：兒童少年如花季，一聲啼哭猶如一首動聽的歌；青年是黃金時代，充滿火熱的青春氣息；中年是果滿穗豐的歲月，磨就了老練，積累了深沉；老年則能洞察風雲世事，保持雍容大度的胸懷。

如果把人生比做繞天的紅日，那麼晚年就是夕陽。經歷了噴薄而出的激動，到旭日冉冉的蓬勃；從艷陽高照的壯麗，到日懸中天的熱烈；從日漸西斜的成熟，到夕陽落山的豐滿，這是生命的完美歷程。朝陽固然燦爛，夕陽依然輝煌。

如果把人生比做鮮活的植物，那麼少年時就宛如青枝嫩葉，青年時就猶如花朵滿樹，中年好比果實累累，老年時自然是鐵幹銅枝。天生萬物，各有其美。

如果把青年期比喻為人生的春天，那麼老年期就是人生的秋天。春天固然充滿生機，秋天卻是成熟的季節、豐收的季

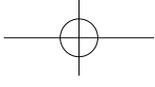
節。老年人雖然失去了春天的艷麗，卻擁有金秋的豐盈。

如果把人生比做一部書，那麼少年就是書的開頭，青壯年是書的中部，老年自然是書的結尾。而結尾才是最精彩、最感動人、最使人難以忘懷的人生「壓軸戲」。

作家林語堂曾說：「我們都喜歡古教堂，舊式家具以及絕版的舊書，但大多數卻忘了老年人之美。古老的東西，飽經世變的東西，才是最美的東西。」事實確實如此。歷經歲月滄桑的老年之美，在某種意義上比青春靚麗的年輕之美更具有深沉而睿智的品位。有學者說，人過花甲有成熟美，進入古稀之年有智慧美。有許多心理學家認為，「變老」意味著「更好」。因為「人老是一寶」。一位老人，就是一部歷史；老人閃光的足跡，就是一行行詩；老人的生活歷程，就是一幅幅畫；老人飽嚙的酸甜苦辣，就是一首首歌；老人經歷的風霜雨雪，就是一篇文章。

法國啓蒙思想家盧梭認為：「青年期是增長才智的時期，老年期則是運用才智的時期。」英國文學家蕭伯納說：「六十歲以後才是真正的人生。」因此，人生這最後二十多年的活法，





是決定人的一生是否精彩的關鍵所在。

英國有句諺語說得好：「人生六十才開始」。

大自然給予人類的美好生命是一百二十歲，其中○至六十

歲是第一個春天，六十至一百二十歲

是第二個春天。第一個春天是播種耕

耘，辛勤勞作的春天，很辛苦；第二

個春天是收穫碩果，享受人生的春

天，很幸福。六十歲後離開了工作崗

位，進入了第二春天，時間充裕了，

空間廣闊了，閱歷豐富了，經驗成熟

了，生命得到了全面、自由的舒展，

在一定意義上說，是從「必然王國」

進入了「自由王國」。

孔子在談人生時說：「六十而

耳順」，「七十從心所欲不踰矩」，

意思是，只有到了這個時候，一個人

的思想和行為才能符合外界的客觀規

律，左右逢源，得心應手。不僅如

此，「人生六十才開始」還意味著新

的生活賦予老年人「第二青春」的情

趣，幸福和滿足。

六十歲以後，用過來的眼光辨清

人間是非，能夠心靜如水，找回自

我，如同返璞歸真一般，只求在人世

中享受屬於自己的那一份順其自然的

生活，真正步入自由自在的快樂人生境界。

六十歲以後，離開職場退休下來，時間可以自由支配，往往

再不用為上老下小的生計勞心費神，回望人生旅途的坎坷，頓

覺如釋負重，輕鬆快活。

六十歲以後，才真正懂得了「健康

是人生第一財富」的道理，精心養生

保健，不再計較個人得失，不再過度勞

累，不再和生命開玩笑。

六十歲以後，才明白了「少年夫妻

老來伴」的真實意義。回想過去，常因

家務瑣事拌嘴鬥氣。展望眼前，兩鬢漸

白，眼漸花，手漸慢，深切體味到相互

關愛，難捨難離的可貴。

六十歲以後，身體還健康，思維還

敏捷，退而不休，可做一些自己有興趣

的事業。不少科學家在六十歲以後達到

事業頂峰，摘得諾貝爾獎，說明這又是

一個創業的春天。

所以，在新的時代，人生健康的里

程應該是：六十歲以前沒有病，八十歲

以前不衰老，輕輕鬆鬆活到一百歲，高

高興興一輩子。

人的一生活，其實從出生那天起，就

開始一步一步向墳墓走去。所謂「生者

為過客，死者為歸人」，每個人都是握



↑廣角鏡頭下的寓所夜景。(張文山/攝影)



↑魚眼鏡頭下的客廳。(張文山/攝影)

拳而來，撒手而去。這是一條不可抗拒的自然規律。

人到老年，關鍵要有一顆年輕的心，才能保持生命的青春活力，才能走進陽光，充分享受人生第二個春天的快樂。

老年是人生旅途的尾聲，雖然再沒有花滿枝頭的艷陽天，也沒有香飄四季的芬芳，但這生命之樹卻掛滿了金燦燦沉甸甸的碩果啊！

為什麼我們說「夕陽紅」？因為，黃昏是一天中最美妙的時刻，暮色朦朧中，彤紅的霞光，使得整個天空像一團燃燒的火，你再也不會憂傷白髮滋生了。

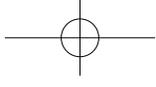
年輕人的夢是初升的太陽，老年人的夢則如同紅色爛漫的晚霞。我們的故事老了，但心不能老！老年人可以貧窮，可以孤獨，甚至可以不幸，但決不可以沒有夢！

五十歲是傲霜的白菊；六十歲是雪中紅梅；七十歲如同出污泥而不染的荷花；八十歲則是滿山遍野映山紅！老年是人生的又一個港灣，生命的風帆在這兒停泊，又將在這兒重新鳴笛啟航。請老年朋友們記住偉大的文豪蕭伯納一句名言：「六十歲以後才是真正的人生」。

文苑



張文山先生，台灣台北市人，一九八一年在美國雷鳥國際管理學院取得國際管理學碩士。對易經、子平八字、紫微斗數、堪輿風水等中國古老智慧鑽研甚深，喜好探討人生哲學。主要從事美國商業地產和高科技領域的投資，一九九一年創立的 A. C. Propulsion Inc. 是世界電動馬汽車的先驅，二〇〇四年技術轉移給 Tesla 電動車，並於二〇一〇年在北京成立億馬汽車科技公司。北美南加州華人寫作協會「終身榮譽會員」。



大雁飛翔風山漸

雲海一文



易經上說風山漸。表示有組織體系。形成人字形飛翔。飛不動會叫慢點。是模範群體觀念。靜靜看完雁兒飛。

【沉潛】

所謂沉潛在深思。身體各方要配合。深度感覺定不同。享受氣度必有異。再說白點是深化。深度變化成差異。風水中入地三尺。不正是這種境界。了然深層見解高。沉潛之後上層樓。

歲月留聲人留名。人生自古誰無死。留取丹心照汗青。人常說千古留名。永遠保留的地位。生活大自然化身。雁過留聲人留名。秋高氣爽日子裡。大雁南飛一字排。一會兒又人字排。聲音不絕於耳中。大雁對孩子叮嚀。飛快孩子跟不上。隨即減速而慢行。彼此間互相關心。姐妹間親暱聊天。這是心靈上共鳴。是至高無上親切。正是易經風山漸。鴻雁循序而漸進。自然形成樂融融。海闊天空任君飛。



劉雲海先生，祖籍湖南長沙，一九四四年生於重慶，三歲時隨父母遷臺，一九六七年畢業於臺灣世新大學。曾在臺灣省訓團結訓。一九六九年臺灣革命實踐研究院結業。一九七〇年臺灣火鳥影視公司演員。一九八三年來美定居休士頓，一九九一年遷到洛杉磯，擔任中華廣播電臺節目主持人。對易經頗有研究，精八字，紫薇斗數，出版書籍有：《斗數精華》、《人生小品》、《易經入門講堂》等。北美南加州華人寫作協會「永久會員」。

人生沒什麼是不可以原諒，也放不下的！

黃逸凡一文

古

文裡有一段很有名的對話。寒山子問拾得：「世間有人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我，如何處之乎？」拾得笑曰：「只要忍他、讓他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再過幾年，你且看他。」

這樣的禪語其實包含了人生的許多哲學，而寬容則是一項很重要的人生哲學。人的一生至少要用寬容的心原諒三個人。

第一個人：你必須原諒自己

在這世界上「人生不如意的事十之八九」，絕無完美，人都有犯錯的時候，甚至無論你多努力也有做不到的事，更不可能得到每個人的喜歡與認可。當你長久沉浸於自責之中，或是設定不合實際的標準一直無法達到時，人生會變得悲觀憤慨，同樣的錯誤不但不會消失，而且會在

你的人生中出現得更加頻繁，所以你要時常保持微笑，寬容自己。同時接受自己的長處及短處。原諒自己犯過的錯誤，因為以你當時的處事智慧，知道自己已經盡力了，問心無愧就好。

第二個人：你必須原諒你的敵人

在一個競爭激烈的現代社會裡，你不知道何時就會多了一個敵人。特別是當今社會工作壓力越來越大，難免會有人與你的想法不一樣，他可能會在背後議論你、誹謗你，把你當做假想敵人。即使你是一個與世無爭的人，而且也小心翼翼盡量避開閃躲，可是麻煩偏偏還是會莫名其妙地找上你，這時你要怎麼辦？是讓自己和敵人變得一樣心胸狹小呢，還是時時記恨著有那麼一些人陷害過你？然後降低了自己的品格聞雞起舞。

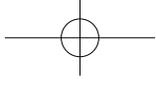


以一顆寬容之心對待吧，因為你的憤怒只會影響到自己和家人，不會改變任何現況，還滿足了你的敵人。你應當感謝你的敵人，因為有那些醜陋才能讓你更加珍惜人生的美麗，讓你更清楚你想要的幸福是什麼。

第三個人：你還要原諒你的朋友

因為在你尋找快樂的途中，可能越是親密的朋友，對你的傷害越大，可是朋友對你的傷害很多可能是無意的，甚至或許是嫉妒之心激起的一時衝動。所以你要原諒朋友，因為他們曾經給過你幫助和快樂。

我們生活在這個世界上，花了很多的時間在問：「你能給我什麼？」而不是



問：「我能給予什麼？」如果你沒有給予就得到什麼，你很有可能到最後還是失去你得到的。如果你想擁有好東西，你應該自願付出更好的。就好比你想得到真心對待，你自己就要真意付出。

我常常聽到人們抱怨他們生活中不如意的事情有多少，有的人痛恨自己的工作，有的人多麼希望能有更多的錢，有的人希望自己能住在更好的地方，可是這些總是抱怨的人卻從來沒有試圖做任何事情，來改變自己的處境，他們繼續留在他們痛恨的工作，住在不喜歡的城市，還留在不快樂的關係裡。

許多人認為他們的幸福與金錢是劃上相同等號的，有的甚至認為他們的孤獨感，是缺乏或是擁有金錢太少或太多的緣故。因為實在太容易將不快樂的原因，歸咎於外在因素影響，但是這樣並不會讓問題迎刃而解。

我相信是我們自己創造了快樂或不快樂的條件

如果你被告知，你只剩下六個月的壽命？你對事物的看法會如何變化？什麼將

成為對你而言重要的東西（除了想繼續活下去，也許你會開始享受生活），而且你會做些什麼不同？

你還會在意你的老闆以及你的工作有多討厭嗎？你會記得告訴你的孩子，妻子，丈夫或任何你生活中重要的人，你有多麼愛和感激他們嗎？你會趕緊把握剩有的時間去做那些你一直想做的事，你會開始注意到你以前從沒注意過的周遭環境，而且認真的聞到了玫瑰花香嗎？你還會因為你的前夫、前妻、前男女朋友的離你遠去而覺得難過？或者你會意識到，這些種種根本都微不足道了？

因此，請允許讓我大膽假設的問你：「你真的要幾乎面對死亡，來讓你體會到你的生活裡缺乏多少？」你必須被差點死亡嚇一跳，才開始享受你的生活，並忽然明白，你該守住什麼，又該放手什麼嗎？

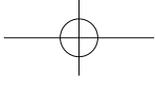
你真的需要一個警醒才能看到，你所擁有的這一切，都是真實無虛的嗎？

沒有過不去的事情，只有過不去的心情。該是採取行動的時候了，你現在有喜歡的人事物困擾著你嗎？那麼請勇敢的改變它。幸福快樂存在於你所追求的梦想中，在於因為透過努力而使夢想成真的悸動。讓自己擁有這樣的動力繼續往前，不要坐在那裏讓你的日子平白地飛走，因為時光一去將永遠不會再回來了。

你擁有的一生，就是今天。每天都去作對的事，去得到一個良好的生活。所以，不要等待得到快樂。不要等待告訴別人你愛他們，不要等待明天才開始真正去生活，因為明天可能永遠不會出現，我們真的擁有的就是今天。
人生一世，沒有什麼是不可以原諒也放不下的。



黃逸凡女士，臨床心理諮詢師，擁有神經傳導、肢體語言辨識、字跡辨識、臨床醫學催眠、腦波辨識、情緒管理、生涯規劃指導等國際專業認證及師資資格，協助許多國際影視名人，國際冠軍賽車手，NBA（美國職籃）、NFL（美國足球）與MLB（美國職棒）多位體育明星，增進潛能，克服壓力及臨場反應。並協助教授FBI（美國聯邦調查局）及LAPD（洛杉磯市警局）相關肢體語言辨識，腦波辨識及字跡辨識課程，幫助犯罪心理剖析及破案協助。著作有中文的《潛意識記憶之前世今生臨床記實》和二本英文書。北美南加州華人寫作協會「永久會員」。



珍惜留在您身邊的人

林宏光一文



茫 茫茫人海，誰曾路過您的心？有一種人，您想忘，卻忘不了；有一種人，您不想忘，卻忘記了。

茫茫人海，有一種人，只能放在心裡，卻不能在您的身邊；而有一種人，一直在您身邊，卻不被放在心裡。

有一種人，您只能根植在記憶裡，但不會開花結果；而有一種人，能開花結果，卻進不了您的記憶，您只能讓他（她）隨著歲月而去，隨著記憶而逝！

有一種人，他（她）信任你、接納你、理解你、關心你、在乎你、包容你、維護你，會為您毫無保留地付出，能分享你的快樂，分擔你的痛苦。您的冷暖他（她）記在心裡，您的安危他放在心上，他（她）不允許別人對你有一絲一毫的侵犯、傷害、侮辱、中傷。

因為真正的愛情，離不開默默地奉獻，精心的守護，是真心的給與，真心的付出！

有一種人，和你在一起的時候，他（她）能懂你的好、分享你的好、記住你的好；他會惦記你、想念你、牽掛你！因為真正的愛情，是一種發自內心的決定、體貼、思念、關心、照顧。

有一種人，您

和別的異性接近，他（她）會嫉妒！

因為真正的愛情，一定包含了自私和佔有。因為在愛您的人眼裡，眼睛揉

不進一粒砂子，那是因為他（她）在乎您。

這個愛您的人，和您從相知到相愛，但生活一天

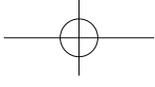
一天地過去，您也許不再感受到最初的激情，也許覺得日子過得很平淡，但這個人卻仍然默默地陪在您身邊，默默地守護著您，一如當初。

請珍惜留在您身邊的人！




林宏光先生，本名林重光，台大畜牧系畢業，曾在台灣糖畜產研究所及農委會畜產試驗所擔任研究工作。也曾派赴聖文森及薩爾瓦多等國家，擔任農技團工作，現已從職場退休，在老人銀髮族社團擔任志工。喜好研究人生哲理，探討人生更好之道。





健康何價？

陳有為一文

一個健康的人不但節省了找醫生看病的錢，買藥的錢，也節省了很多跑

醫院的時間。更重要的是，健康給人的內心快樂平安的感受。這是金錢無法買到的。俗語說：錢可以買到藥，卻買不到健康。也說：錢可以買到女人，卻買不到愛情。又說：錢不是萬能，沒有錢是萬萬不能。最後是說：錢可以買到東西，卻買不到內心真正的快樂！

錢到底能不能買到快樂？這一點倒是有新的研究：根據英國倫敦大學最新的研究，答案否定了上面最後的一句話。研究指出，有錢不但能買到快樂，還可以買到友誼和成功的兩性關係。

研究人員試圖計算出金錢對快樂的影響，他們將生活的滿意度分成七級，第一級是極悲慘，第七級是極快樂。並算出平均每人每年要賺多少錢，才能從某一級晉升到高一級，也把社交與生活因素，包括健康的因素定出一個價碼。

最使我覺得高興與鼓舞的一項是，他們發現很好的健康所得到的快樂，相當於一個人的年薪增加了三十萬四千英鎊，約合美金四十五萬六千元（一英鎊約為一·五美金計）。

有關健康與金錢的關係，美國抗老醫



藥學會（American Academy of Anti-Aging Medicine）提供有非常具體的數字，列舉出疾病的價碼（健康可省下的錢），肯定了他們的研究。以下重要的數據是美國的情形：

一、抗老醫藥只要能使老年人遲一個月進入療養院，政府的保健系統每年可以節省三十億美元（以下同）。

二、如果能提高健康品質，使老人痴呆症延遲五年發生，美國政府每年可以節省四百億美元。

三、如果能消除下列六大病症的死亡人數，節省的金錢更為驚人：

- 1 · 癌症……………\$46.5 Trillion.
 - 2 · 心臟病……………\$48.5 Trillion.
 - 3 · 中風……………\$7.7 Trillion.
 - 4 · 血液循環疾病……………\$5.8 Trillion.
 - 5 · 流感……………\$3.5 Trillion.
 - 6 · 愛滋病……………\$7.6 Trillion.
- 【註：1 Trillion（兆）=1,000,000,000,000。】

當然，以上這些疾病除了政府的健保支出外，病患個人的支出與身心所受的痛苦更是難於估計！其實保持健康並沒有想像的難，最重要的一點是心態的改變，如果一個人很在乎自己的健康，必可以努力提高自己的健康品質，青春之泉就在你的心中。反之，如果你不在乎，健康也不會在乎你！

我要引述美國抗老醫藥學會的忠告：

「不要把你的健康福祉託付給你自己的任何一人 (Don't entrust your wellness to someone other than yourself)」，我是會員，所以我牢牢的記住了這句話。健康才是一個人的最可靠的財富！最踏實的快樂！我偶然也碰到有人對我說：「我的健康全交給醫生」，說得好像理直氣壯？我真無言以對。這種人是醫生最好的病人，醫生與醫院都很需要這種人。

健康問題出在那裡？

健康不是簡單的問題，很多科學家一生都在研究，到目前為止沒有人找到終極答案？不過下列四點至少已指出生病的問題出在那裡：

一、飲食出了問題：營養失調

身體細胞沒有得到必需的營養，營養失調可能不是吃的不夠？而是食物無法消化吸收！因為缺乏酵素，酵素是活的益生菌，超過攝氏四十五度以上即死亡，如果吃的都是煮熟的食物，東西再好也難被分解吸收，結果是營養失調，細胞得不到必需的營養而壞死，當然就生病啦！營養失調還有很多原因，現代生活一切要快，快餐應運而生，沒有細嚼就吞下去當然就難消化，正確的飲食是細嚼慢嚥。再有一個重要原因，尤其是很多老年人牙齒掉了就任其自然不補，補牙很貴是原因之一，反正老了嗎？食物煮軟一點就好了嗎？其實與快餐的情形差不多！美國有一項對老人痴呆病人的調查統計，其中一項共同的特點是，他們平均牙齒只剩下九·五顆。這一點可以證明營養失調是重要原因之一。

二、生活出了問題：作息失調

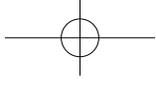
我們的祖先是日出而作日入而息，這個作息規律已儲存在我們的遺傳基因中沒有改變，但現在的人太陽下山就點燈，該休息睡覺時不睡，身體要天黑才能分泌褪黑激素 (Melatonin)，天黑了不睡，褪

黑激素就不能分泌。褪黑激素是全身荷爾蒙的總司令，總司令沒有了，兵不知怎麼打仗，身體的兵就是免疫系統，這系統不工作，病就來了！

要活就要動，但現代生活多是坐著不動，要體力的工作給別人做，這又違反生理的自然規律，坐著不動血液循環就受到阻礙，部分細胞得不到充分的氧與營養，時間久了就枯萎壞死，走路不但促使血液循環，快走還能促使分泌生長荷爾蒙 (HGH)，運動員比較能保持年輕體力的原因在此。現在交通方便不用走路？問題就大了。

專家就說，一個人如果能每天走一小時，不太可能明天就不能走了。但如果都不走，那就很可能明天就真的不能走啦！其實做家事也是健康的運動，不要認為做家事是家庭主婦的事，有錢的人就請人做，我們要改變觀念。現在很多國家都成為高齡社會，長壽反而成了社會問題，健康的老年不是等別人照顧，自己照顧自己的生活很有自尊，這樣的老年人就不會成為國家社會的問題了。

老年人常不自覺的就發生憂鬱症，如不服藥可能發生暴力或自殺，其實最有效



的治療不是吃藥，而是走路。有憂鬱症徵狀時最好出門去走路，只要快走半小時就會覺得全身舒暢，憂鬱症自然不藥而癒。

三、心理出了問題：

很多人認為，人老了一定會生病，潛意識就照你的想法運行，人老了就生病。

其實「青春之泉」在自己的心中，不必外求，心存善念，自求多福，青春之泉自然湧出。

四、生活環境出了问题：

文明進步創造了很多生活上的舒適與便利，不幸的是文明卻也造成了難於迴避的污染問題。我們生活環境中隱藏著幾千種人造污染物質，不知不覺就進入體內，很多急速增加的疾病，找不出原因，都是污染與不合自然的生活環境所引發。防毒與排毒是保健的重要課題，要用心研究！

所以要生病不是靠醫生，而是自己要生活回歸自然，健康生活之道是給身體自然的需要。病痛都有價，健康卻無價！

後記：

我寫完這篇報告後，再細想了很久，

覺得我必需作最後的補充說明才比較客觀，其實我們對自己的身體還了解得太少，以上所說的四點大部分是正確的，但並不是完全如此。例如：

一、營養均衡才不會生病。有些人根本不注意營養，卻也不生病？台灣曾發現一個人在山洞生活了三年，被人發現時還活得好好的。他說他每天只吃蕃薯！

二、說抽煙會得肺癌。有的人抽了一輩了煙也好好的！有的人不抽煙卻得肺癌？法國有一位曾破金氏世界紀錄，活到一百三十二歲的老太太，她抽煙到死前五十年才戒煙，有人就開玩笑說：她是戒煙戒死的？

三、健康最好每天走路。我就看到記者訪問一位百歲的老太太，請教長壽之道，她說她的長壽之道就是：不走路。

四、有人是健康專家卻得了不治之病，很多人什麼也不管卻活得好好的？所

以說我們對自己的身體還知道得太少？

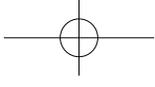
五、有多種研究結論是說：得癌症大部分是運氣不好！美國霍普金斯大學的研究人員相信，組織細胞再生時突變，可能是導致癌症的主要原因。人體中的細胞不斷地分裂，以產生新的細胞來取代老化的細胞。而每次細胞分裂都有可能產生危險的基因突變，向癌細胞轉化。

而且，人體各部位的組織細胞分裂的速度不盡相同，有的部位快，另外一些部位則要慢得多。研究人員比較了三十一種組織細胞分裂的情況，得出結論是：三分之二的癌症是由於細胞在分裂過程中「運氣不好」而產生了突變，進而導致癌症。

「英國癌症研究」慈善機構的史密斯博士說，十分之四的癌症是可以通過改變生活方式來預防的，例如：戒煙，保持健康飲食和體重、少喝酒等。當然，這不等於就肯定不得癌症，但可以降低患癌機率。 



陳有為先生，海軍官校四〇年班軍官外語學校英文班畢業，一九七〇年聯合國獎學金赴希臘進修，一九八七年任外交官派駐紐約。退休後專心投入抗老保健之研究，著作有：《E世紀自然健康長壽》、《健康一把罩好運跟著來》、《E世紀最新抗老概念》、《E世紀健康性教育》、北京吉林出版《終極抗衰老計劃》等。北美南加州華人寫作協會監事及「永久會員」。



阿茲海默症的預防

史邁爾博士一文

阿茲海默症(Alzheimer)，又稱失智症、老人痴呆症、腦退化症，全美國有超過五百五十萬人患有此症，患病的年齡有向下的趨勢，照顧一位阿茲海默患者需要三個人，因此社會醫療成本甚高，如何預防才是重要課題。本文是美國加州大學老年中心主任葛雷史邁爾(Gary Small)博士寫的文章。這篇文章通俗易懂，值得廣為傳閱。

洛杉磯加州大學老年中心主任葛雷史邁爾博士說：「那種認為腦退化症完全來自遺傳的和不可預防的想法，是對這個病症的最大誤解。」研究人員現在已經明白，腦退化症就像心臟病和癌症，是經年累月發展起來的病症，是受生活方式因素所影響，這些因素包括膽固醇、血壓、肥胖、癌症、憂鬱、教育、營養、睡眠、腦力、體力和社交活動等等。

好消息是：大量的研究指出，只要每

日做一些簡單小事就有可能把「腦退化症」發病機會降低。

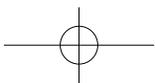
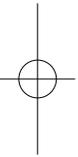
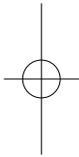
為了尋找可以推遲腦退化症和其他癡呆症發生的科學方法，我閱讀了過千份報告及訪談了數十名專家。結論就在一本新書：「你能做得到的一百件簡單事情，可以預防腦退化症和與老年有關的痴呆症」。下面是我認最值得驚喜的十項策略。

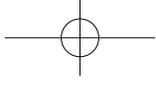
一、喝咖啡：咖啡得到平反，現在認為咖啡是一種新的補腦品。根據歐洲大量研究表明，中年時每日飲三至五杯咖啡，晚年時出現腦退化症的風險可以下降65%。美國南佛羅里達研究人員葛雷阿連達許(Gary Arendash)贊許咖啡，他說咖啡可以減少動物腦中的導致失憶的類澱粉含量。其他研究人員則因抗氧化劑的功用給咖啡加分。阿連達許先生勸人多飲咖啡，除非你的醫生認為你不宜飲咖啡。

二、用牙線：說來也怪，牙齒和牙齦的健康有助於預防癡呆症。南加州大學研究表，三十五歲之前有牙周病的人，老年時患癡呆症的機會比沒有的人多四倍。其他研究亦有患牙齒及牙齦病患的長者在記憶力和認知能力測試上得分較低。專家們推測是由於口腔感染炎症向大腦遷移。

三、上網Google：加州大學的史邁爾博士用核磁共振證實，上網搜索比閱讀書本更能刺激長者的大腦。最令人驚訝的是：五十五歲至七十八歲的新手，只要一個星期每日上網一小時，便能活化大腦的主記憶和學習中心。

四、新生大腦細胞：以前科學家們老是說大腦不可能產生新的細胞。現在卻認為大腦每日產生萬千個新細胞，關鍵是怎樣使這些新細胞存活。方法是：帶氧運動（例如每日急步三十分鐘），緊張的腦力活動，進食三文魚(鮭魚)和其他含脂肪高





↑阿茲海默症俗稱「老年癡呆症」，患此症者的年齡有下降趨勢。

的魚，避免過胖、慢性刺激、剝奪睡眠、酗酒和維生素B缺乏。

五、飲蘋果汁：麻薩諸薩斯大學的 Thomas Shea 博士這樣說，蘋果汁可以促進「記憶化學物」乙酰膽碱的產生。這也就是治療腦退化症常用藥 Aricept 的作用機理。他用蘋果汁飼餵的老齡老鼠比用水

飼養的老鼠，在學習和記憶試驗中表現得比較優勝。人類的服食劑量：十六安士或每日二至三個蘋果。（注意：蘋果通常噴大量農藥，飲有機果汁較佳）

六、保護頭顱：若頭顱受到撞擊，那怕是年輕時期的輕度撞擊，也會使晚年時癡呆症增加。職業美式足球運動員發生與記憶有關的疾病比常人高十九倍。哥倫比亞大學發現，年輕時頭部受傷的人得腦退化症的機會是常人的四倍。另一項研究表明意外跌倒受傷，五年後發生癡呆症的機會增加二倍。配戴安全帶，戴頭盔，家中防滑，不要冒險。

七、冥想：腦部掃描顯示，經常沉思冥想的人，在年齡日長時，腦退化症的典型症狀——認知衰退和腦萎縮比較少。賓夕凡尼亞醫學院的安德魯紐堡 (Andrew Newberg) 說，記憶力有問題的長者，若每日作十二分鐘的瑜伽冥想，實踐兩個月，

便可改進血液流通和思考功能。

八、服用維他命D：英國埃克塞特大學的研究驚人地發現，由於嚴重缺乏維他命D，美國的長者的認知障礙症急升百分之三百九十四。專家建議每日服食維他命D3，八百至二千個國際單位。

九、充實大腦：即所謂「認知儲備」。生活經驗的累積，教育、婚姻、社交、具刺激性的工作、語言技巧、生活有目標、要動腦的休閒活動，都可以令大腦較好地忍受色斑和纏結（色斑 plaques 通常指 amyloid plaques）澱粉質色斑，是在腦退化症患者的大腦所發現的結構異常特徵；纏結 tangles 是指 neurofibrillary tangles，是腦退化症患者大腦神經原纖維混亂狀態。這兩者都是腦退化症患者死後屍體解剖的診斷依據）。芝加哥魯殊大學醫學中心的大衛班奈特 (David Bennett) 博士認為，如果有豐富的認知儲備，一個人可以有明顯的腦退化症的病理學病徵，但沒有癡呆的病狀。

十、預防感染：英國曼徹斯特大學 Ruth Izhak 博士新近的證據令人驚訝地證明疱疹、胃潰瘍、萊姆病（一種由蜱傳播的全身疾病）、肺炎、流感都與腦退化症

有密切關係。按他的估計60%腦退化症的元凶是單純疱疹病毒。理論是：感染激發產生多餘的澱粉樣蛋白「糊」從而殺死腦細胞。雖然證據尚未充足，但是為甚麼不注射適合的疫苗、服抗生素、抗病毒藥物來避免感染呢？

喝甚麼來改善記憶？

飲正確的飲料是保持你的記憶力和避免得腦退化症的好方法。

a、上選果菜汁：根據范德堡大學研究結果，一個星期飲三次，每次一杯任何的水果蔬菜汁可以減少76%的腦退化症。特別有效的果汁是：藍莓、葡萄、蘋果汁。

b、茶：據阿茲海默症協會報告，對長者而言，每星期一杯紅茶或綠茶就可以把認知衰退減少37%。但只有泡茶才有效，不要飲罐裝茶，罐裝茶沒有抗氧化劑。

c、含咖啡因飲料：沒想到，有數十個研究證實咖啡因可以對抗記憶衰退和腦退化症。最佳選擇：咖啡（一名腦退化症研究者一天飲五杯咖啡），茶、巧克力。

但咖啡因對孕婦、高血壓患者、失眠症患者、焦躁症患者不宜。

d、紅酒：飲少量紅酒對日漸老化的大腦有好處，紅酒含大量抗氧化物。婦女一天不可超過一普通玻璃杯，男士兩杯。過量的酒精，豪飲均可招致腦退化症。

e、有兩種飲品不可以喝：含糖高的飲料，特別是果糖含量高的玉米糖漿。它使試驗動物反應遲鈍。含銅高的水，也可以使患老人痴呆症機會升高。應當使用可以除去多餘礦物質的濾水器。

五種不患上腦退化症的方法

腦退化症不是年紀長大後才會發生，現在對孩子大腦所發生的事情，對他們數十年後發生腦退化症有著極大影響。

根據最新研究，現在開始做五件事，就可以減少你的孩子從日後的腦退化症和記憶缺失發生。

1、預防頭顱受撞擊：堅持要孩子在騎單車、溜冰、打籃球、足球、曲棍球、其他有肢體接觸的運動時一定要戴頭盔。嚴重的撞擊和雖然不顯眼、但重複的腦震盪都會做成傷害，日後會出現腦退化症和

記憶缺失。

2、鼓勵學習語言技巧：一個有高超寫作能力十來歲女孩，能逃過腦退化症的機會是八倍於一個文字語言技巧差的少年。教孩子流利地掌握兩三種語言，可讓他們不易受腦退化症攻擊。

3、一定要孩子上大學：教育是防止腦退化症的強力武器。在學校越讀多幾年書，發病機會就越低。多數的腦退化症患者，都是年青時期輟學。劍橋大學近年的研究，多讀一年書，腦退化症發病機會下降11%！

4、提供刺激：用體力、腦力、社交活動和新奇的經歷使孩子的大腦忙碌起來。所有這些都有利於建立更大更好、更多的「認知儲備」。高認知儲備可預防記憶衰退和腦退化症。

5、摒棄垃圾食品：用堅果類、菠菜、和奧米加3高含量魚類飼養的試驗動物，在老年時，仍保有很好的記憶力。若是用含糖量高，尤其是含高果糖的飲料，飽和脂肪及反式脂肪飼料飼餵的，當他們年老時，就有超重，糖尿，大腦體積較細和記憶力受損，這些都是腦退化症的前奏。



認識茶藝

楊綺真一文

茶人介紹：范增平老師

茶藝雖然有悠久的歷史，但是過去很少人付出心力去整理與推廣！

范增平老師經過二十多年的時間，收集整理了我國故有失傳的茶藝，也用更有條理的文字首先在台灣創立「茶藝」一



↑茶藝和古箏表演是最佳組合。

詞，也於一九八二年九月二十三日在台北成立「中華民國茶藝協會」。

一九八八年六月十八日台灣經濟文化探問團訪問中國時才第一次將「茶藝」這個名詞傳到中國大陸的茶界，范老師也就成了「茶藝特使」。

一九八九年九月十日應邀在北京民族文化館舉行的「茶與中國文化」展示週中，正式公開表演茶藝，使茶藝也在中國大陸發揚，從此茶藝融入一般人的生活，改變了人們對喝茶的觀念與看法。

茶藝學的定義

茶藝學就是研究茶的科學，是針對茶的植物特徵和文化的特徵，加以綜合性研究茶的物質功能，操作藝術和品茗的意境，強調茶之間的差異性品味和人文的特色。茶藝學是物質與精神的統一，形式與內容的融合。

茶人的哲學是以仁愛為出發點的和平觀，從和平培養出理性，從理性完成內心世界的建設，再普及到身外的一切事物，這就是茶人的人生觀。茶人縱然沒有萬貫家財，也能以一顆炙熱的心去面對世界，面對朋友。

茶藝是平民化的活動，不是貴族式高不可攀，是生活的藝術，也是一個人的精神修養，可以淨化心靈，美化人生，善化社會，文化世界，讓人類揚棄暴力，走向和平，促進世界大同。

范增平老師的貢獻不但整理了茶藝的內涵，提昇了茶藝的境界，也對茶的事業推廣提供了最有動力的貢獻。我敬佩他的茶事修養，他也使我願意加入茶人的社團，為推廣茶藝盡一份心力。



一個泡茶的故事

有一位大學畢業的少女，她被公司錄取了，但是主管叫她暫時作一些為同事泡茶的工作。對一個滿懷夢想的大學生，只為大家泡茶，心裡當然非常失望。

不過，想到公司也不是有意輕視她，待遇也不錯，就安慰自己不用急，將來還是有機會的。於是，坦然去上班，每天為同事泡茶倒茶。

三個月過去了，她開始沈不住氣了。心裡總是抱怨：「我好歹也是大學生耶！卻天天來為你們泡茶。」

這樣一想，她泡茶就不像從前那樣愉快，泡出來的茶，也就一天不如一天了，但她並不自覺。

又過了一段時間，有一天，她泡好茶端給經理喝，經理喝了一口，就大罵起來：「這茶怎麼泡的，難喝的要命。虧你還是大學畢業呢！連茶杯茶都不會。」

她真的氣炸了，幾乎哭了出來：「誰要在這個鬼地方繼續泡茶呢！」正準備當場辭職的時候，突然來了重要訪客，必須好好招待。

她只好收拾起不滿與委屈，心想，反



↑用心泡一壺好茶，才能讓人到體驗被接受和被照顧。

正要離開了，就好好泡一壺茶吧！於是，認真的泡好茶，當她把茶端出去，轉身才要離開時，突然聽到客人由衷的一聲讚嘆：「哇！這茶泡得真好。」

別和同事，連那位罵她的經理都端起

一個轉念間，可以泡出完全不同評價的茶，用心與不用心之間的差別，對細微的地方用心，才能讓人體驗到被接受與被照顧，這就是茶藝。



楊綺真女士，茶藝師與講師，美國中華茶文化學會會長，在美國推廣茶文化與茶藝教學，協助中華茶文化學會、中華茶藝協會、台灣製茶同業公會海外茶藝之發展。美國亞洲文化藝術俱樂部茶道班茶藝師，研究抗老保健養生醫學。也是慈濟志工，業餘專長寫作，著作有：《世紀最新抗老概念》（繁體字版，台北水牛出版社）、《终极抗衰老计划》（簡體字版，北京吉林出版集團）。北美南加州華人寫作協會理事及「永久會員」。



電針、幹細胞、福克斯與我

林小萍一文

記 得兩年前在一閱讀網讀過：「沒有人會無緣無故在你生命中出現。每一個在你生命裡出現的人，都有甚深的因緣。」那時候覺得這話挺有意思，但也不以為然。兩年後當自己體驗了一些非常湊巧的事情後，才充分感受到其詞語之深奧意義。

六月，南加州的陽光明媚燦爛，天空清澈湛藍，看不見一片白雲。

我在這高尚住宅區的街道上繞了兩圈，我還是找不到SS號。門牌號碼字很小，陽光又那麼刺眼，真討厭。乾脆把車子把車停好，走路慢慢找。走了半個街區，終於找到了。

「是這棟吧！」我想。

眼前是一棟兩層樓的、寬大的洋房，搭配著高高的玻璃窗和陽台。我沿著兩旁小徑，穿過玫瑰花叢，到了大門口。按鈴後不到三十秒，門就打開了。

我抬頭看到一位中年男子，他臉面祥和，有一股濃密黑帶灰白的頭髮。

「歡迎，歡迎！請進。」他說。

「哈囉，唐納！好久不見。」

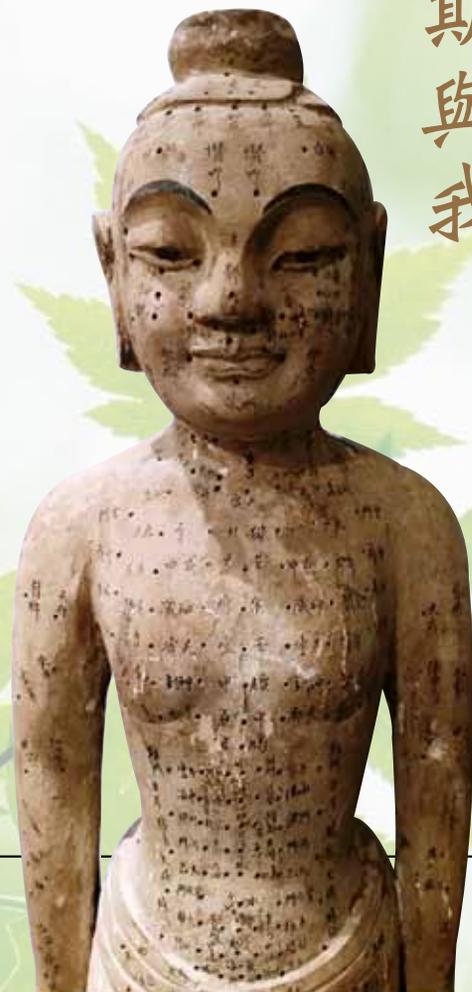
「不是很難找吧？」

「還好。」

他領我進入寬敞的客廳，裡面裝置高雅，青綠植物點綴著溫馨的家具，牆壁上掛著柔和的山水國畫與漂亮的西方油畫。

我們走進另一個房間，有三個人已坐在長桌旁。

唐納·何醫生向我介紹說這三位都是他的病人：一位長頭髮的女子戴安娜，一位高高瘦瘦的中年男人叫布朗，另一位較為年長的男士叫英哥博。



→古代針灸人模擬。

「我們還等一位UCLA的教授，鄧醫生快到了。大家來嚐嚐這杭州綠茶。是朋友剛從中國回來送的。」唐納禮貌地為客人倒茶。我坐下來，邊喝茶邊與坐我旁邊客人閒聊。

「您認識何醫生有多久了？」

「我認識唐納整整三十一年了。」

「那麼久了，你們是怎麼認識的呢？」

我無意地打量他。英哥博肯定有七十歲吧，但還很有帥氣；深邃的眼睛，濃濃的眉毛，挺直的鼻子，一股略帶捲曲的頭髮，年輕時一定是大帥哥。越看越面熟，但記不起他是誰。

「三十一年前我在拉斯維加斯準備要開演唱會，我的經理人請他去那裡幫我治療我的哮喘。他果然一個星期內就治好我的哮喘。從那時起，我對他的針灸治療很有信心。後來我們就成為朋友，現在還有繼續治療我太太，她有智力和記憶障礙，進展很不錯。」他的聲音真好聽。

門鈴響了。

唐納說：「我去開門！是鄧醫生來了。」

一位亞裔中年人走進來，禮貌地向大家握手。

據我所知詹姆士·鄧醫師是小兒外科醫生和加州大學洛杉磯分校生物工程的教授。他的研究是在皮膚幹細胞的潛在用途，主治神經肌肉與胃腸道疾病。在幹細胞醫學領域裡鄧醫師是赫赫有名之華裔學者兼外科醫生。

何醫生接著說：「謝謝大家光臨。這次開會的目的是讓我們有個機會向鄧醫生討教關於最新幹細胞的進展。此外薇拉對戴安娜與布朗的電針灸治療過程很感興趣，希望你們能說說自己的經驗。薇拉是我童年朋友，她特地從北加州來參加者會議。我與她失去聯繫有四十多年，直至上個月我父親在她的新書介紹會遇見了她。」

「是啊，四十年沒消息，我很高興接到何醫生的電話。」我點點頭。

「戴安娜，你可以開始嗎？」唐納說。

「好的。二〇〇五年我生了場大病，幾個月都沒好。沒胃口也沒力氣，身體虛弱，連走路也困難。看了幾個醫生、做了腦部斷層掃描後，診斷是我患了多發性硬化症。接著身體越來越壞，雙腿完全失去控制，後來還需坐輪椅。」戴安娜閉上眼睛，彷彿在回想那時的苦痛。

看著她的嬌美的臉龐，我突然想到幾年前在YMCA認識的一位女友叫南茜。她特別愛跳拉丁森巴舞，而且跳的非常好。後來有一天南茜沒來上課了，我挺懷念她那充滿活力的舞姿。一年多後我在YMCA遇見她，當時我大吃一驚。南茜臉容憔悴，以前的活力



完全消失。她雙手扶著拐杖，一瘸一拐地走去女更衣室。

「哈囉，南茜！好久不見哦。」我盡量掩飾自己的驚訝。

「是啊，我有一年半沒來了。你好嗎？」

「還好。」

我們聊了一會兒，她對我說一年前突然得了多發性硬化症。一個好端端、充滿活力的三十歲的人一下子就變成了一個殘疾人。我很困惑，這究竟是什麼病呢？可以治療嗎？

多發性硬化症（Multiple Sclerosis 簡稱 MS）是一種慢性、炎症性、脫髓鞘的中樞神經系統疾病。病灶位於腦部與脊髓的神經細胞、失控的癥痕生長。髓鞘的癥痕形成影響神經軸突的信號傳遞，以失去大腦和脊髓對外周的控制，以至多部位的僵硬或喪失功能。病者可以起各種症狀：感覺改變、視覺障礙、肌肉無力、嚴重的疲勞、認知障礙和殘疾等。

戴安娜嬌柔的聲音把我從記憶拉回來。「好一段時間我雙腿不能動，看了幾個醫生都沒有進展。我媽媽想我只有二十三歲，不能就一輩子坐輪椅，她堅決要去找別的治疗方法。後來朋友推薦認識了何醫生。我去看何醫生的第一次是坐輪椅進去的，那也是我第一次去針灸治療。」

「妳一星期治療幾次？」我問。

「開始時一星期三次。」

「治療了多長時間？」

「我記得三個月後，我不需要坐輪椅了，可以有拐杖走路。治療七、八個月後，我可以自己走路，不用拐杖。」

「那當時妳怎能確定治好了呢？」

「何醫生叫我做腦部掃描。記得看結果時，我還很緊張。何醫生指給我看，在我大腦裡的引發MS的斑塊全部消失，那就意味著已經好了。當時真的好高興！後來我還開了一個派對慶祝呢。」

「何醫生，除了電針，戴安娜還有吃藥嗎？」我問。

何醫生提起他的大茶杯，喝下一大口茶。「她吃了一些草藥，還需戒口。我給了她一張食物清單。」我心裡還是半信半疑，很想知道究竟她的病有沒有復發。

「那妳還有繼續做MRI掃描嗎？」。一直沒發言的鄧醫生目不轉睛地看著她。

「一年做一次。」

「病症有復發嗎？」

「沒有。」戴安娜毫不猶疑地回答。

「身體怎麼樣？」

「很好。我還是盡量戒口，吃維他命，保持均衡營養飲食，做適當運動。我不能再發病哦！我真的很幸運啊，也感謝何醫生。」她笑著說，眼神洋溢著幸福滿足感。

我又想到了南茜，不知她的MS病情是否有進展。有五年沒看到她了，希望她跟戴安娜已經痊癒。

「這是我做醫生的職責，也希望能替病者解決問題。」何醫生微微笑，「布朗，可以跟大家講講你的故事嗎？」

布朗說，他在二〇一〇年那個冬天常常感冒，身體酸痛疲勞，吃藥打針都不好。做了驗血與切片檢查後，醫生告訴他一個晴天霹靂的消息。他患了三種癌症：前列腺癌、皮膚癌、白血病。醫生還預估他有二至四年的生命。

「我當時不相信醫生的診斷。自己一向都注意健康，怎麼會患上絕症呢？我性格倔強，覺得命不該絕，畢竟只有五十九歲啊。」布朗用堅決的語調說，「於是我下決心找其他治療方法。戴安娜的爸爸是我一位老朋友，有一天我跟他談到我的病情，他說一位針灸醫生醫好了戴安娜的MS，並建議我去試試。我就毫不遲疑打電話預約何醫生，每星期針灸兩到三次，吃中草藥，身體漸漸見好。約一年半後，身體百分九十痊癒。」

「除了針灸和中草藥，你有做物理治療和吃西藥嗎？」我還是不太相信。

「沒做物理治療也沒吃西藥，有吃維他命。治療兩年後，以前的症狀完全消失。」

「何醫生，請問您是怎麼決定布朗是完全治好了呢？」我繼續問。

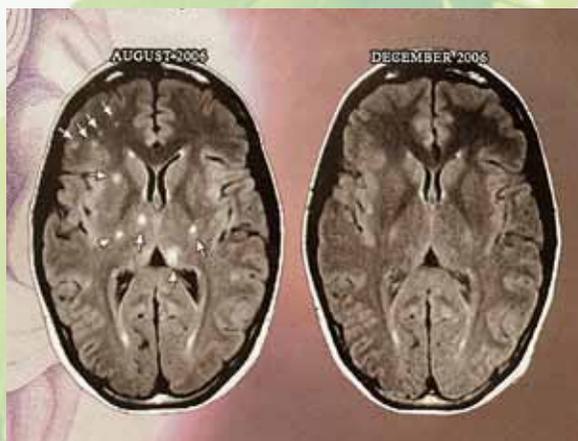
「我們幾個月做一次驗血。從驗血報告我們知道布朗身體內的好細胞一直繁殖，癌細胞也慢慢消失。」何醫生泰然地回答。

電針與草藥真能治愈癌症？實在令人難以置信。我知道針灸是源於中國一門古老的醫療法，但想不到電針能治好布朗的三種癌症，況且他的腫瘤醫生說他只有四年的命呢。

我再仔細地打量布朗。他臉色紅潤，精神奕奕，灰藍色的眼睛炯炯有神，一點也不像個癌症病者。

「鄧教授，我聽說過可以使用培養幹細胞來治療白血病，你怎麼看？」布朗問。

「是的，我們在網絡上可以看到許多用培養幹細胞治療各種各樣病例的廣告。從我的實驗我確定這並非百分之百的安全，所以也不會推薦給我的病人。」



↑戴安娜大腦MRI掃描比較圖，左圖有白色斑點，右圖是痊癒後，無斑點。



一直沒說話的英哥博說有個問題：「我也聽說過用培養細胞來治療失智症，您看有用嗎？」

「我不會推薦給我的病人。」鄧醫生說。

「爲什麼呢？」布朗問。

「使用培養幹細胞來治療，可能有導致意想不到的副作用，比如生腫瘤。作爲一個幹細胞研究者，我最先考慮的病者的安全與健康。」鄧醫生強調。

是啊，我在互聯網上看到許多醫生廣告，用培養幹細胞來治療心臟病、腎臟病、美容等。唉，這些醫生們是怎麼想的呢？

我們休息幾分鐘，英哥博、布朗與戴安娜說要先走，紛紛站起來告別。他們離開後唐納爲我們再沏一壺綠茶。接下來就是我跟這兩位醫師的時間。我喝下一大口茶，想著已準備好的問題。

「薇拉，妳說說眼睛的情況吧。」何醫生專注地看著我。

我告訴他們我一直都有一雙健全的眼睛，視力非常好。然而六年前視力突然惡化，每天早上我起床後，兩眼被一層白色的液體覆蓋著，感覺異常刺痛。我花了一年多時間到處尋找中西醫治療，後來兩位眼角膜專科醫師都確定我患有兩種先天遺傳眼角膜疾病：英語是Fuchs(譯音爲福克斯)加上PPMD(Posterior Polymorphous Corneal Dystrophy)。患有這兩種組合眼疾的人少之又少，約五百萬人裡一人會有吧。接下來的日子裡視力繼續惡化，我雙眼浮腫刺痛，嚴重地影響我日常生活，例如開車、看書、看電腦等等。與家人討論後，我就決定做眼角膜移植手術。當時醫生說眼角膜移植成功率達大於80%，多數患者可以幾個月內恢復視力。這話給了我很大信心。

然而兩次手術後，結果並不十分理想，復甦之道路很是坎坷。檢驗之後，醫生說我眼角膜的「壞細胞」還一直不斷地成長著，覆蓋了捐贈者眼角膜的「好細胞」，具體原因很難斷定。事過三年，我左眼視力有改良，但右眼視力還是不穩定，也很畏光。

我覺得聲音有點顫抖，便停了下來幾秒，然後繼續：「我想知道從西醫與中醫的觀點，如何能治好我的眼睛？」

「西醫一般的治療方式是吃藥或開刀，而且只是針對局部來治療。比方說，眼角膜有問題，那麼就要找眼角膜專家。如眼藥水不能幫助的話，那就要動手術。你雙眼都換了眼角膜，視力還是不理想的話，也只能慢慢等，希望身體的適應能力日漸加強，西醫也是愛莫能助。何醫生，從中醫的觀點，你怎麼看呢？」

「我認爲可以用中西結合的方法去治療。治療布朗的癌症，我使用電針與量子物理原理來衍生他體內的好細胞，排出壞細胞，好讓他氣血流通正常復原。但薇拉的情形就比較有挑戰性，眼角膜內沒有血管，只有細胞，不能用電針去激發氣血到眼角膜內：」

何醫師約六十歲，有三十三年行醫經驗。他十來歲就跟一位中醫學針灸，從小就喜歡學醫。一九七五年移居美國後，在哈佛醫學院跟班尼斯拉夫醫師當了學徒六年，學習免疫學與傳染病。班尼斯拉夫醫師爲當時資深有名的免疫學研究學者，並於一九八〇年獲

得諾貝爾醫學獎。

「啊，所以你是想用幹細胞的方法？」鄧醫生接著問。

「對了！」何醫生說。

我看著他們倆，還是一頭霧水，就請他們再說一遍。何醫生解釋說他建議用我自己的皮下層細胞與神經碎細胞轉成幹細胞，然後經過電針將幹細胞送到我的眼角膜內皮，目的是讓我的眼角膜衍生好的新細胞，這樣就會慢慢地治好我的視力與畏光問題。

我思考了一會兒。「鄧醫生，從幹細胞的觀點，您想行得通嗎？」

「我對中醫與針灸懂得很少。不過有一點我可以確定的是用電針和你自身的細胞來衍生幹細胞，肯定不會有副作用。」鄧醫生回答，語氣充滿信心。

開會後的下一週我便開始接受電針治療，至今有五個半月了。我察覺到眼睛有些進展。何醫生的預估是至少得治十二至十四個月，他常鼓勵我，說中醫是比較緩慢的，但他有信心一定會治好的。

巧合的是前天電視上看到中國女藥學家屠呦呦在瑞典接受諾貝爾獎的盛大典禮。屠女士革命性地從中草藥中研發出青蒿素，經現代技術的提純和與現代醫學結合，令瘧疾死亡率減低一半。她是首位中國科學家獲諾貝爾獎，也是中醫藥成果獲得的最高獎項。

我對生物學一向不太感興趣，但這福克斯與 iPMD 確確實實地改變我的人生。我對電針和中西結合的醫療方法興趣與日俱增，不再把視力健全當作理所當然之事。

儘管眼睛進展緩慢，至少我知道自己身體內沒含有多餘的化學藥物，也不會產生任何有毒副作用。

我期待也耐心地等待眼睛完全癒合的那一天。就像生命中許多事情，信心是成功的前題。

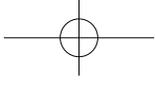
文苑



林小萍女士 (Vera Lam)，在越南度過越戰最動盪時期的童年。戰爭結束後，她移居法國繼續上高中與音樂學院。之後前往美國唸大學，取得南加州大學電腦學士、碩士和哈佛大學的 MBA 學位。她曾任北電網絡公司總監，並在美國加州矽谷創業有十年之久。她精通中、英、法、越語。著有《孤單的美國人》中文和英文版，描述關於愛、責任、寬恕與和解的故事，觸動人心深處最動人的故事。《孤單的美國人》榮獲華僑聯合總會的二〇一四年華文著述文藝創作首獎。



↑作者接受電針和幹細胞治療時攝。



藍天底下的男女

李美雲一文

某年八月的第三個星期五

Peter 剛剛從法國抵達。大批人群好像一場大雨後的湍急溪流，蜂擁進入境大廳。錯覺讓 Peter 覺得他誤認為到了中國某個機場。亦步亦趨，Peter 順序前進。這時，張寶向前推擠。身高一·九米的 Peter 不為所動。然而，十二公分高的「似跌了倒」(Stiletto) 劍跟鞋，雖然能踩出婀娜多姿的貓步，卻不堪一推，導致王真失去了平衡，唉唉地抱怨。張寶頭也不回，繼續向前。幸好 Peter 及時抓住王真的胳膊，不致讓她跌跤。王真大驚失色，凝視著 Peter，分不出是驚還是喜。一張嘴張了好半天才合攏。Peter 幫她站穩後，即刻跟著美國居民的指示牌，去辦理入境手續。

暑假時期，洛杉磯機場特別繁忙。正排隊等候辦理非居民入境手續的黃媽，結識了一個新朋友。何樂而不為呢？人多隊伍長，黃媽心想：「不知何時才能看到加州聞名的金色陽光。」站在黃媽身後，一位有姿色的年輕女孩。金黃色挑染的分層褐色長髮，頭頂上還卡著一個設計誇張的太陽鏡。大眼睛，睫毛塗得又長又彎，光滑的紅唇，黑底艷花的披風式「龐球」上衣，再配上黑色小短褲。坐了十二個小時的飛機，仍保持如此一絲不苟的外觀，真是讓不施脂粉、衣著樸素平凡的黃媽佩服。

「妳是來旅遊的嗎？」黃媽主動搭訕。

「我是來學英文的。」王真樂意的回答。

「是嗎？在哪一所學院？」

「灣谷學院。我的英文名字叫波斯，就像波斯貓。」

王真滔滔不絕地細說她所期望的新生活。兩個女人熱情洋溢地分享各自的企望，時間很快就過去了。





三年後，二〇一五年三月二日。

正是黎明前最黑暗的時刻，「咔嚓」一聲巨響，一個身影從睡夢中躍起，氣息急促，原來是一個惡夢。

與此同時，泛著柔光的兩個拱形高窗裡邊，有一個叫黃媽的女人，也是從噩夢中驚醒。她坐起身，胸口劇烈地起伏著，蒼白的臉十分惶恐。她茫然地掃視周圍，看了一眼置放在床腳邊的行李，她躺回床，捏捏鼻根，胸口也逐漸平靜下來。她不記得是昨天還是前天，由於飛機延遲，加上多次換機，那一共三十多個小時的機程，累得她一進房門就和衣而睡。

「是什麼時候了？」黃媽一邊想著，一邊下床找手機。

當她赤腳觸到朱砂地磚時，雙腿不由地縮了一下。手機顯示早上四點鐘。黃媽喝了瓶裡剩下的水，把兩扇木門吱嘎一聲打開，一股涼颼颼的早春溜了進來，撲面清涼。門外有個裝飾用的小小陽臺。黃媽深吸一口氣，緊裹在棉袍裡，站在門檻，感受那未知的黑暗世界。

這城市的港灣離旅店不遠，但也不近在咫尺。奇怪地，黃媽可聞到空氣中的大海氣息，似曾相識的感覺也被喚醒，一連串被壓縮的回憶，逐個在腦海裡釋放出來。黃媽蹙眉，陷入沉思，回顧起那晶瑩剔透的翡翠海，紅色的地磚和浪濤聲。她嘴角輕顫了一下，似笑非笑，百感交集。

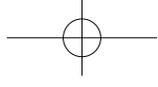
不遠處，只有一個窗戶默默地發出柔黃的燈光。水龍頭的滴水聲音和盜器磨擦聲，在這沉靜的黑暗中，顯得異常清脆響亮。黃媽倏地回到現實。一陣尖銳的哨聲響起，把她嚇了一跳。瞬間，空氣中氳氳濃郁的咖啡香氣，使她更不捨得從記憶中走出來。

在一片寶藍色的天空襯托下，凹凹凸凸的天平線逐漸展開，高、低起伏平頂房子的輪廓隱約可見，顯示新的一天即將來臨。

待黃媽梳洗完畢，曙光已經與屋頂平行。四周的景色披上一層金黃薄紗。懸掛在陽臺和窗戶的盆栽，春天的色彩已迫不急待爭相守候。對面，奎爾宮的平頂上，一群花樣各異、用碎瓷拼貼的尖塔煙囪，在清晨的打燈下，色彩繽紛，引人入勝。這時，腳步聲和響亮的清晨問候聲，從樓下狹小的巷弄間此起彼落。

今天，是黃媽第一次代表公司，參加在西班牙巴塞隆納舉辦的世界行動通訊大會。十八個美式足球場串連一起而成一個大會場，顯得人氣鼎沸。從事行動通訊行業的參與者，在不同的入口處陸續抵達，個個朝氣蓬勃，身著完美無暇的西裝。黃媽把黑髮往腦後梳，夾個圓髮髻，破色套裝裙，脖子裹在粉珊瑚色的絲質圍巾裡，一手提著電腦包，另一手拉著滾動箱包，走向會場入口。碰





巧，張寶也同時抵達。他那整齊的平頭下，架了一個黑框的眼鏡，臉上的嬰兒肥消失了，留下長期給陽光親吻過的古銅色。十年如一日，衣著都是頂尖的材料和設計。張寶看到黃媽，大步上前開門，打了個手勢示意她先進。沒想到，黃媽翻了個白眼，撇嘴直走進會場。「你不客氣。」張寶嘲諷一句。

連灌兩杯濃咖啡下肚，黃媽忙了整個早上，講解最新的資訊系統。中午她沒胃口，趁機到處溜蕩。大會圈定許多舒適範圍，讓參與者互相交流，還有樂隊在演奏。一位女歌手坐在鋼琴邊，自彈自唱：「……有些人需要三打玫瑰花來證明你的愛，把整個世界給我，如果沒有人分享，沒有人真正在乎我，我擁有的的一切，就像什麼都沒有……」黃媽聽得入神，突然一隻手輕拍她的肩膀，喚道：「燕？」

黃媽轉身，見是一個清秀稚氣的金髮碧眼的臉孔。那會說話的眼神，讓黃媽心動了一下。還來不及回應，他伸出雙臂將她熊抱，興奮地說：「燕，是妳，很高興見到妳。」他後退了兩步，上下打量黃媽，熱情未減，說：「燕，妳看妳，比以前更有魅力了。」

這下，他才留意到黃媽的困惑。他欠一欠身，道：「冒昧了，黃小姐，我是加利福尼亞的Leon，李恩。妳不認得我了嗎？」

黃媽終於想起，這位總把「媽」叫成「燕」的法國男士，臉色由青轉白，彘扭地展開笑容，不自覺地整理整理頭髮，轉頭看了看四周。

「是你，Leon，想不到會在這裡見到你。你怎麼會認出我呢？」她的嗓門突然升高了一個八度。

「有誰會忘得了妳這對眼睛呢？」Leon抬起黃媽的下巴，調皮地說。

「不管怎樣，我們必須聚一聚。妳在幾號展廳？」Leon的眼睛掃視了一下黃媽的胸佩。

「七號。」突然嗓子又變得沙啞，黃媽清一清喉嚨。

「好，五點半我在妳的展廳門口等妳。」

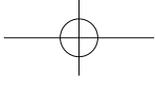
「但是……」黃媽遲疑。

「不見不散。」Leon在黃媽臉頰兩邊各親了一下，點了點頭，轉身離去。留下黃媽張口結舌。

片刻，在另一處，桌面上的手機「嗡嗡」振動。一條資訊：「Peter，你猜怎麼了？我遇見黃媽，今晚我會和她吃飯。Leon」



李美雲女士 (Bee Hoon Lee)，一位家庭主婦，馬來西亞華人，從馬來西亞嫁到美國，喜歡閱讀中文小說，當了媽媽後才開始學習用中文寫作，想寫一部長篇小說。雖居住在爾灣，卻遠到聖谷參加北美南加州華人寫作協會，希望能與文友互切互磋，寫出能令她自己滿意的小說作品。



煙雨濛濛簾幕無重數

影后歸亞蕾女士璀璨的藝術戲劇人生

王曉蘭一文



(一) 緣起

春寒乍暖，車過城東，蒼鬱的山頭，依舊披蓋去冬白雪。眼前依稀掠過，楊柳堆煙，《庭院深深》中的含煙，《煙雨濛濛》中的依萍，及亞蕾在大小銀幕上的劇照，《大明宮詞》中的武則天、《紅樓夢》中王夫人……幕前幕後的她，又是如何的不同呢？

亞蕾從影甚早，她像鄰家姊妹，雖然我們長居海外，仍追著她的名字，轉眼數十寒暑。庭院深深，深幾許？曾也是我們抱著一疊書本，緩緩走過校園爬滿長春藤紅樓，不識愁滋味的年少情懷。「花開花謝總無窮，聚也匆匆，散也匆匆！杜鵑聲裡人何處，煙也濛濛，雨也濛濛！」，也是窗外煙嵐裡曾經的風景。

走進店中，咖啡馨香濃郁迷漫，亞蕾

身著一件米白褐色系洋裝，繫上一條復古蕾絲領巾，依舊婉約、清雅如昔，流盼間，還留有幾分印象中含煙身影。穿越時空，我們說起年少往事，和亞蕾戲裡戲外故事。那天，楊弦正好也在洛城開會，大家不期而遇，歡愉憶往。

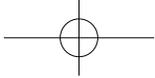
亞蕾如何走進電影世界，又一生鍾愛不已？

她說，那年，還在國立藝專（現台灣國立藝術大學）影劇科讀書時，正在排演姚一葦教授寫的《來自鳳凰鎮的人》（一九六三年）畢業劇。王引導演到學校招考《煙雨濛濛》電影女主角，鄧綏寧系主任推選四個女同學去見他，她是其中之一。只是，之後，就沒下文。畢業後，她去學校當老師。兩個月後，她母親看到報紙刊登《煙雨濛濛》徵女主角廣告，就對她說，妳在學校時不是已招考過了嗎？

她母親鼓勵她再次去報名，並說，「妳畢竟學這專業，再給自己一個機會吧！」只是，那時她正忙著結婚，意願並不高，不過，還是去了。

因為她的姓比較特別，當王引導演再次見到她時，說他還記得上次見過她。但是，再回去連繫時，學校說，這些同學都畢業離開了。那天，亞蕾被錄取，就和武家麒一起主演了瓊瑤小說改編的《煙雨濛濛》。那是亞蕾主演的第一部電影，她演過氣軍閥第八姨太的女兒依萍，不滿同父異母兄弟姊妹們，對她母親和她的待遇。因著這部電影中清新出色的演出，使她登上第四屆金馬獎影后，也是當時最年輕的影后。

半個世紀以來，亞蕾拍戲無數（約若二百多部），從現代至古裝，從大銀幕至小銀幕，從演少女，老師，母親至皇



↑1970年電影《家在台北》中的歸亞蕾。

后……，演技精湛，正反角色均獲觀眾肯定。至今，仍是老少喜愛的影星，穿梭在台灣、大陸、美洲間，戲約不斷。

一九六五年，演《煙雨濛濛》。一九七〇年，和柯俊雄合演白景瑞執導的《家在台北》，獲得亞太影展最佳女主角

獎，以及第八屆金馬獎最佳女主角，也是第一位獲得亞洲影后的中國女星。獲獎返台後，旋即和楊群合演瓊瑤作品改編的《庭院深深》。一九七八年，演陳耀圻導的《蒂蒂日記》，獲得第十五屆金馬獎最佳女主角，也是第一部亞蕾飾演母親角色的電影。一九八九年，主演《她的成長》電視劇獲台灣金鐘獎最佳女主角。一九九一年，演李安導的《推手》，一九九三年，演《喜宴》獲第三十屆金馬獎最佳女配角。一九九四年，演《飲食男女》梁伯母，入圍第三十一屆金馬獎最佳女配角。

八十年代後，她參加電視劇演出，第一部是《當時明月在》，一九八九年演《她的成長》及一九九七年演《聖母瑪利亞》，二次均榮獲台灣金鐘獎最佳女主角獎。一九九五年

後，她轉往中國大陸發展，參演《女兒紅》，獲捷克卡羅威佛利電影節最佳女主角獎。並演過多部頗受歡迎的連續劇，一九九七年央視《雷雨》飾魯魯媽侍萍，一九九九年《大明宮詞》飾武則天，二千年《橘子紅了》飾容太太、《漢武大帝》飾竇太后等。二〇〇八年，演出電影《雲水謠》獲第二十九屆大眾電影百花獎最佳女配角。

近年，她參與的電影有《候鳥》、《夜奔》、《飲食男女（二）：好遠又好近》，及二〇一五年初上映的《重返二十歲》，五月上映的《滿月酒》等。《重返二十歲》中一句經典台詞：「我最美的時候，我自己都錯過了。」，感動許多人。

（二）童年往事

詩人痲弦和亞蕾父親歸來，原是舊識。去年，痲弦老師應邀來南加州演講時，曾說起一段亞蕾的童年往事。他說，他是從小看著亞蕾長大的。早年，剛到台灣不久，在左營廣播電台（後改名海軍廣播電台）從事廣播編輯工作，亞蕾的父親原是他單位的長官，也是抗戰時期優秀



↑ 歸亞蕾在《紅樓夢》中的劇照。

的文藝青年，和著名作曲家田漢曾是朋友和同事。抗戰時，一起在湖南、四川工作過。亞蕾的名字，是田漢先生在她還被抱在懷中時取的。一朵蓓蕾，冀望她將來艷麗非凡。亞蕾的戲劇天份，本是有殊源可溯。

當年，左營廣播電台分播音股、機務股、編輯股等，癡弦老師和亞蕾父親原屬編輯股，負責撰寫廣播稿。他說，亞蕾的

父親待他們非常好，允許並常鼓勵他們工作完成後，可自由閱讀，多學習進修。所以，那段日子，他有機會讀了許多書，也手抄了許多當時珍貴或難以買到的書籍，知識添增，視野增廣。

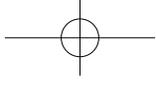
「亞蕾那時還小，常會墊高腳尖，從窗外探頭往裡頭看，是個可愛的小女孩，喜歡唱歌……也是一群孩子的孩子王。他說，當年，我們還是單身，她還當過我

們看電影時的小電燈泡……」。癡弦老師說著，說著他的「往事最堪回味」，就沈浸至溫馨回憶中。亞蕾也很高興藉著參與今年文學藝術節機會，和癡弦老師又連繫上。她說，她從小稱他「王叔叔」，現在要改口稱「王老師」。往事，如浮雲蒼狗，雲起雲散，轉眼都成故事了。

回憶童年，她說，多已記不得了，只剩下片段印象。她的父親很會說故事，小時候，常在家中的門檻下給孩子們們說《聊齋》，他善於營造氣份，就像當時流行的廣播劇似的，先細聲佈置玄疑，再突然冒出一個驚奇，孩子們在聚精會神中，常被嚇個正著。

（三）從「像」她，到「是」她

亞蕾說，早年演戲，希望「像」她，現在演戲，不知不覺就「是」她了。從「像」，到「是」，是段漫長的心路歷程。演戲，常讓她沈浸至劇中角色和情節中。回到家，常會把戲中角色和台詞也帶了回去，在家人的揶揄和體諒中，久久才又逐漸回到自己。她說，演戲，豐富了她的人生，戲中悲歡離合，高潮疊起，非



一般人在一生中可以經歷這麼多的。然而，下了戲，她又雲淡風輕，水過無痕般的過起自己的日子。真實生活中，她喜歡平淡，守著家人，陪著孫兒，在家栽種蔬果。

大家都說亞蕾演戲自然，又敬業。爲了《飲食男女（二）：好遠又好近》，她勤練國標舞，有一年半之久，並請了美國五屆國標舞冠軍教練個別指導。與名師共舞在杭州湖上的幾場戲，遠觀近盼都優雅生動，讓人驚艷。片中，她飾演一位隨政府播遷至台灣的大媽——白蘋，第一次重返故鄉的意外際遇，有二代愛情，親情和素雅美食，和一九九四年參加李安導演《飲食男女》中的濃烈情愛，美食大慾，是水墨畫中濃淡對比。二者都在展現東方美食、迷人文化，亞蕾和教練的探戈，算是一道新鮮的美味吧。

多年來，她多方嚐試不同角色，戲路寬廣，且能捕捉人性中不同層面細節。除了演出瓊瑤小說改編的戲外，也演過不少文學著作改編的作品，她很喜歡一九六九年羅蘭短篇小說改編，李翰祥導演的《冬暖》，一九七七年華嚴小說改編的《蒂蒂日記》、白先勇的《遊園驚

夢》、《紅樓夢》、《雷雨》等。她說，演《紅樓夢》王夫人時，她多方閱讀，更加了解這部中國經典作品的深厚內涵，揣摩大戶人家舉手投足間應有的氣勢和氣質。原來，《紅樓夢》裏主角之一王西鳳，背後多是王夫人的心思啊！二〇〇五年，亞蕾和柯俊雄應邀前往北京參加「中國電影百年誕辰會」，多年來她一直是二岸四地，大家喜愛的影后。



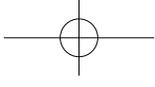
↑ 歸亞蕾（左三）、張永祥（左二）攝於南加州文學電影藝術節。（王曉蘭／提供）

歲月如江水，逕自東流去，亞蕾懷念許多拍戲往事，並已著手寫回憶錄。其實，亞蕾和張永祥老師合作甚早。亞蕾從影初期，即拍過張老師編劇的電影並都獲獎。他們二人合作過的電影有《家在台北》、《蒂蒂日記》。

（四）當亞蕾遇見張永祥老師，最有戲味的下午茶

前些日子，亞蕾夫婦和張永祥老師夫婦洛城相聚，我是陪客。亞蕾說，自金馬五十後，尚未有機會見到張老師，他們相見甚歡。餐後，移師咖啡館，繼續未說完的電影戲劇故事，從民國初年、抗戰時期，台灣，說到二岸合作。他們二位均是台灣影劇界資深前輩，見證了半世紀以降中國人的電影歷史。早年，我曾聽過父輩說起抗戰時期的文學、電影。但是，出國多年，那些記憶，早已跌落成長巷中稀疏的影子了。

張老師平時不多言，但是，說起戲劇，他興致高昂，提起老舍的《茶館》、《駱駝祥子》、《我這一輩子》、曹禹的《雷雨》、《北京人》、巴金的《家》，



《春》、《秋》……如數家珍，連連嘆好！他說，「於是之在《茶館》中的掌櫃一角，演得真是好！他毛巾往手上一搭，怎麼看，都是廚房走出來的人。」。還說，《北京人》、《茶館》、《駱駝祥子》、《雷雨》這四部戲，是當時文藝青年必看的作品。那時，社會剛從封建制度走出來不久，這些作品，是作者為要喚起中國人良心寫的經典。「《茶館》是道地中國人的語言，中國人的故事，一定要看！」，《老舍》的戲很生活」，

「《雷雨》很好，《夜店》也很好，那是俄國人的作品。但是，這二個劇，都是西方人的情節」。亞蕾對這些作品多熟悉，他們的對話像一道涓涓歷史細水流過，在洛城咖啡館談《茶館》，心中盤恒著時間外依舊游移的鄉情和逐漸走遠的世代。

說過，他讀書時，曾在昆明機場遇見過胡蝶。台灣出生長大的我輩，小時候，不知道他們說的「胡蝶」非我們的「蝴蝶」。

擅長拍古裝戲的李翰祥導演，對阮玲玉的電影非常有研究和熟悉。他誇過

亞蕾，說她很像阮玲玉，讓她覺得非常欣喜和感激。一九六九年，亞蕾參加了李翰祥的《冬暖》，她很喜歡這部戲，李導演為她又買了另一部劇本，《狂風沙》和《夢迴青河》，可惜後來沒拍成。

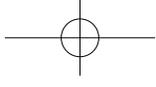
這個午后，聽完張老師一席話，大家都說他是中國戲劇的活字典。當亞蕾夫婦，張老師夫婦談起這些好戲時，真是久逢知己，千杯少。我很幸運在他鄉異國，上了堂難得的戲劇課。



↑《重返20歲》電影宣傳海報。

（五）戲劇人生

一九九三年，亞蕾參加李安執導《喜宴》在柏林的影展。返台後，就積極籌劃將台灣解禁後第一位大陸作家曹禹作品《雷雨》搬上舞台。亞蕾任製作，李行老師執導，聶光炎任燈光設計。一九九四年，《雷雨》在台北國家劇院盛大公演九天，高雄演出五天，南北二地場場客滿。那次演出，許多政府首長



如郝柏村，老牌演員曹健、錢璐等人都出席參加。《雷雨》是大家都熟悉的，李行導演在開場時，加了一幕亞蕾演魯媽的戲，瘋了的笑聲加上悲劇的對白：「都是我造的孽！」讓人印象深刻。經歷過抗戰洗禮的觀眾，都在聚精會神入戲，沒經歷那時代的觀眾，或因時代背景差距，時而覺得好笑。

演完舞台劇不久，《喜宴》中的家人趙文瑄有次提及，他將參加李少紅執導的央視《雷雨》，也是《喜宴》的家人郎雄，鼓勵亞蕾一起前去照顧他。亞蕾那時在國內演《女兒紅》，因緣際會，也結識李少紅，並抽空參加了他的《雷雨》演出，飾魯媽侍萍。那次，她和製作多次溝通，希望重新詮釋魯媽角色，她認為戲中魯媽，不該只是一般的老媽子，該是有特殊氣質的女人，周樸圓當初才會喜歡上她，並且在她被迫離去後，還不許他人動她屋中的擺設。只是，如侍萍說，「人的心都靠不住……太容易變了。」她是典型一般中國勞動婦女，善良、正直，卻受凌辱和欺壓。她的故事像首悲傷的輓歌，在人們心中靜靜流淌，也是那時代封建制度下的悲劇人物。

「演戲，是學習也是成長的機會，有時辛苦，有時欣慰。」亞蕾記起在國內演《女兒紅》時，意外結識她和她父親心目中的偶像，中國天王巨星——劉瓊。初見劉瓊，他已近八旬，身著牛仔褲，右手攀著門框，對著她說話時，還是帥氣十足，頗有巨星賈利古伯架勢一般。劉瓊是家喻戶曉人物，主演過許多有名的電影戲劇，有膾炙人口的《正氣歌》，那是一人主演文天祥的戲。「爲了文天祥那角色，他逐字，天天勤練發音，硬把鄉音給去掉了」。他帥氣儒雅的氣質，一直爲許多人喜愛。拍戲期間，亞蕾對劉瓊老師敬重有加，從開始不熟悉，後來，成爲互相欣賞的好朋友。

「說起和李安導演的合作，也是件欣慰愉快的事。」他們二位前輩對李安非常佩服，說他是個有統帥能力的美式導演。亞蕾參加過他執導一九九三年《喜宴》、

一九九四年《飲食男女》均獲得國際好評。張永祥老師記起當年他還在台灣時，有天收到新聞局轉來李安投的《喜宴》劇本，他看過後，隨即推薦支持拍攝。張老師對李安幾部電影讚許有加，他說，電影是每一部門合作上的成績，尤其《臥虎藏龍》，每一部門都表現這麼好，真是難得，《斷臂山》也拍得很美。（本文原刊載於臺灣《正氣電影欣賞》第一六三期）

【註一】：從民國初年，到台灣半世紀以來的電影戲劇，已是我們在海外這一輩，和下一輩逐漸陌生的故事。二〇一五年五月美國傳統月舉行的「南加州文學電影藝術節」，以文學電影爲主題，亞蕾和張永祥老師，及多位當年台灣影帝楊群、王冠雄及著名演員胡燕妮、方正、張富美、羅興華、及著名相聲胡兆南及僑界舞蹈歌唱菁英共襄盛舉，分享一段屬於我們的歷史，自是難能可貴。



王曉蘭女士，筆名曉蘭，淡江大學畢業，曾任東海建築系助教，匹茲堡大學資訊研究所，建築設計師，興趣繪畫、旅行、攝影、音樂。獲二〇一二年淡江大學傑出校友金鷹獎，現爲卡內基美隆大學建築研究所(CBA)榮譽董事，海外華文女作協會員，北美聖地牙哥作協理事，海外「文學與傳承」系列策劃召集人，著作《千帆外》詩札，獲二〇一三年海外華文著述獎，散文發表〈有情天〉、〈走過半世紀的沙克中心〉、〈那一夜，我路過上海〉等。北美南加州華人寫作協會副會長及「永久會員」。



我的電影夢

廖茂俊一文

我之所以愛上電影，緣起於母親的胎教，一九五〇年代初期的台南，受新式高中教育了她，就愛上當時流行於台



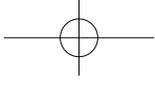
↑作者攝於「星際大戰」第七集首映的電影廣告招牌前。

灣的好萊塢電影！聽母親說，在台南女中唸書時，一下課，就常和三、五同學到西門鬧區同學家附近的電影院看電影。那時她還是個情竇初開的十五、六歲的少女！不久，在一個因緣際會的偶然中，在台南火車站遇上了一個鐵路局擔任護車的小警員！我的父親，一個來自中國大陸湖南省的外省人，當時二二八事件的硝煙剛平息，省籍仇恨已經挑起，卻由於歸還一本書，促成了一段懵懵懂懂的姻緣，不滿十七歲的母親，爲了逃避挨打，毅然逃出了嚴厲保守的家門，私奔嫁給了薪資低微的父親。在她懷了我以後，爲了打發時間，常把她平時節省下來的買菜錢，買了票和她還沒畢業的同學一起去看電影。

也許是遺傳的基因吧！我出生後就被眾人抱著去看電影，自然也就愛上了電影！記得當時好萊塢的電影，最受歡迎的是黑白片「北非諜影」(Casablanca)，與剛出爐的彩色片「亂世佳人」(Gone with the Wind)、羅馬假期 (Roman Holiday)。

十一歲隨父親調職台北，全家搬進士林社子警察新村，幾乎每月都有上級單位派來慰勞警察眷屬的電影宣導隊。天剛一黑，我總是會和妹妹們搬著小板凳，和一大群眷村小孩們，坐在臨時搭起的簡陋銀幕前，等待著電影的開演！當時映在腦海令人難忘的畫面是，起立唱國歌時，迎著風前後搖曳的銀幕，產生一種飄飄然的感覺，讓整個心逐漸飄進電影的畫面裏！當



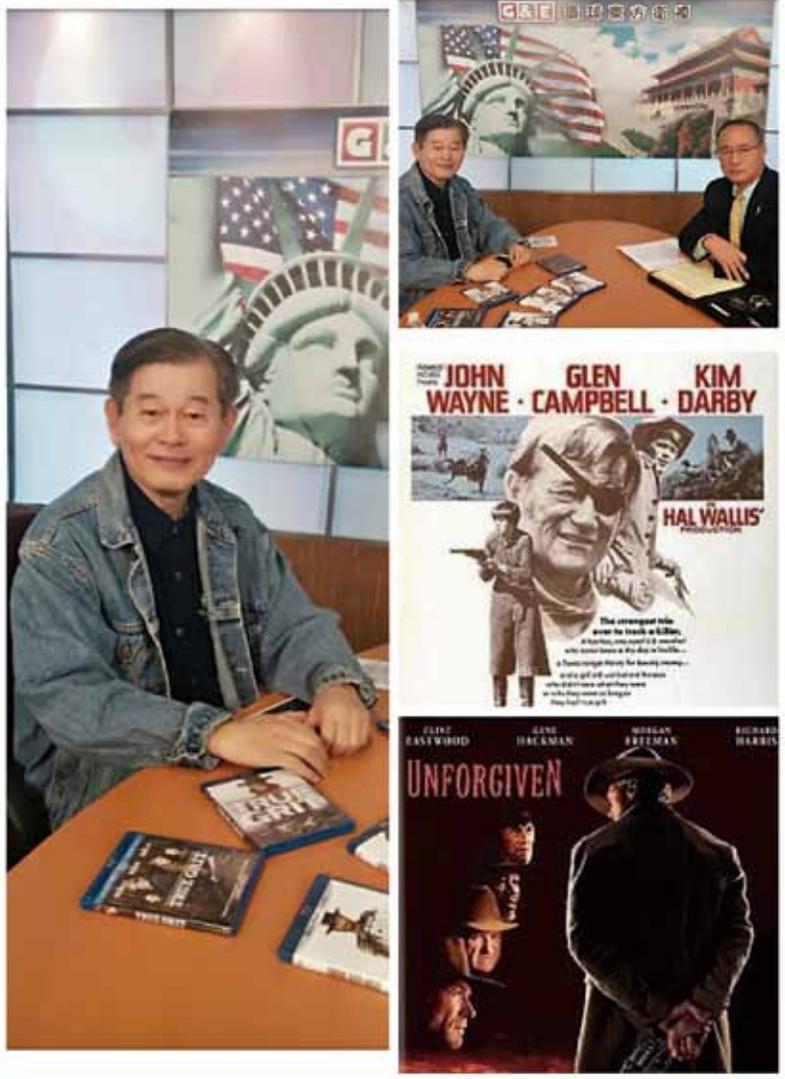


↑作者參觀LA設計藝術中心的電影海報展。

時的電影，大都是政治宣教影片與配合國策的健康寫實電影。最常見的標語就是「小心！匪諜就在你身邊！」、「保密防諜，人人有責！」當然，反攻！反攻！反攻大陸去！一直是當時不絕於耳的背景音樂！

六十年代台灣最轟動的電影是「梁山伯與祝英台」，這部黃梅調電影來自香港邵氏公司出品，由李翰祥導演，凌波反串梁山伯，樂蒂飾演祝英台。由於太好看了，幾乎很多人都連看多遍，因此票房一路飆升，創造了台灣電影票房的新高，而且還破了記錄！我也和母親拖著一家人到西門町的電影院連看了五遍，因此腦海裏幾乎充斥著悅耳的黃梅調「十八相送」、「訪英台」、「樓台會」。走到哪裏，唱到哪裡！也聽到哪裡！

那年，凌波自香港跨海來台灣，松山機場幾乎是萬人空巷、夾道歡迎的熱鬧情景，不亞於外國元首來訪台灣的超大格局！當時凌波小姐女扮男妝的俊俏，呆頭鵝的愣愣窘態，影迷不分男女都為她顛倒，那時熱烈的情景，都不時地浮印在人們的腦海裏，難以忘懷！同時間，還有一窩蜂跟著熱潮的系列黃梅調電影，如《七



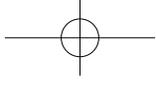
↑作者在「環球東方衛視」的好萊塢經典電影訪談節目。

仙女》、《花木蘭》、《紅樓夢》、《女駙馬》等電影相繼來台灣，部部都掀起了熱潮。另外，由林黛主演的文藝片《藍與黑》、《不了情》、《千嬌百媚》也帶動了文藝片的興起。六十年代，在台灣本土值得一提的是李行的崛起，他首先拍了一部台語片叫《王哥柳哥遊台灣》，捧出了兩位一瘦一胖的諧星矮仔財、李冠章，

後來爲了當時的需要開始走健康寫實路線，因此相繼拍了《蚵女》、《養鴨人家》、《路》等膾炙人口的寫實佳作，也是我和母親不容錯過的電影。七十年代，我開始由青少年進入青年期，對一個不識情爲何物的我，在大學校園裡，我們同學們默默興起了一股瓊瑤小說與電影熱潮！李行與編劇張永祥合作，

成爲是第一個把瓊瑤小說改編成電影的導演，從六十年代後期的《婉君表妹》、《啞女情深》，之後，七十年代瓊瑤電影成爲全盛期，當時的《彩雲飛》、《海鷗飛處》的大賣座，其後有《煙雨濛濛》、《庭院深深》、《幾度夕陽紅》等佳作，讓當時懷春的少男少女的戀愛模式走入了三廳，戀愛的情節進入了悲歡離合、情感錯綜複雜、糾纏不清的境界，結局不是悲劇就是飽盡煎熬後的大團圓！我的愛情夢幾乎是走入三度空間的涅槃境界！愛得辛苦、愛得死去活來是瓊瑤電影的標準方程式，我們卻被迫走進瓊瑤佈下的陷阱！回味那個年代，瓊瑤電影配合劉家昌、莊奴、左宏元創作的流行電影樂曲，影畫中，男生一件襯衫、一條牛仔褲，女生一襲飄逸的洋裝，蔚成一種戀愛的標準時尚！我們仿佛陶醉在電影的睡夢中！

七十年代在台灣的中華民國，經歷了退出聯合國，後期是與美國斷交，爲了提升國民士氣，大量的愛國主義電影頻頻出爐，最振奮人心的有《英烈千秋》、《八百壯士》、《笕橋英烈傳》、《梅花》等抗日巨作，《八二三砲戰》、《古寧頭大戰》、《皇天后土》等反共大片，



成為當時本著「莊敬自強」、「處變不驚」的口號來提振全民士氣的最熱門的電影。那精彩的十年，也造就了一位巨星的崛起與像流星般的隕落，李小龍的電影《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》在國際上大放異彩，記得在台北西門町的萬國戲院上映時，幾乎是排隊的長龍繞過了幾條街，李小龍的凌空一腳，踢碎了百年來「東亞病夫」的哀名，讓全世界的華人的地位一時間提升了上來，中華民族百年的噩夢，終於隨著李小龍的功夫電影逐漸甦醒！從此中國人不再背負「東亞病夫」惡劣形象，幾十年來，隨著中國大陸的崛起，不但在歷屆奧運會紛紛的奪標，華人在經濟上的實力，也讓世界開始刮目相看！

八十年代，我負笈來美，一晃三十多年，可能隨著歲月容顏漸老去，唯一不變的是，我依然不改我志，始終如一的愛著電影、看著電影，不分中外！我寧可每天做著我的電影夢，也不願被人突然驚醒，因為在電影的夢裡，我可以像「○○七」「超人」、「蜘蛛人」、「星際大戰」一樣，讓我天馬行空地擴展無盡想像空間，讓我又愛又恨，又痴又狂！「與狼共舞」

讓我像個剛打完南北戰爭的牛仔，騎著馬隨著成千的美洲野牛在浩瀚的西部大地上自由的狂奔！電影激發了我的靈感，讓我從電影看見人生的光明與黑暗，電影啟發了我的求知慾，讓我因為電影，而去做了更深層的研究，無論是科學新知，人文地理，都增廣了我無窮的知識領域！電影是我的啟蒙老師，更是我的夢！

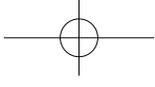
多年來的累進，我逐漸從一個未曾上過一天電影專業課、表演課的電影迷，成為一個業餘的電影評論員，在雜誌上持續性的寫影評、在收音機上和電視上接受主持人專訪，在媒體裏講述我所熱愛的電影，我不僅談電影的製作、導演、演員、劇本、配樂、音效、攝影，還談電影對人類歷史、文化與社會的影響力與社會功能。十年前我受邀請成為中美電影節的組委，三年前再躍上電影節的舞臺上和著

名的製片人、演員一起擔任頒獎人，這過程仿佛是我的人生從做夢的影迷逐步的走進了現實，一半如幻一半如真？當我在奧斯卡的慶功宴上，第一次見到了我最崇拜的導演李安，當他慷慨的讓我手握他平生的第一座奧斯卡金像獎的那一霎那，他的謙卑與平易近人，讓我萬分敬佩！之後幾年，我見到了很多著名的演員如歸亞蕾、郎雄、蕭芳芳、袁詠儀、周潤發、楊群、胡燕妮、徐靜蕾、張靜初，宋佳、趙薇等等，導演尹祺、袁和平、馮小剛、徐小明、陳國星，編劇家張永祥、孫正國，作曲家蘇雋杰。多年來與他們做近距離的接觸與交流，才發覺故夢已成真，原來夢與真實竟然只有一線之隔！在銀幕上，他們曾經是我的夢，在走出銀幕後，沒有了明星的閃爍烘托，他們也和我一樣是活生生的真實！

的真實！



廖茂俊先生，祖籍湖南，一九五二年出生於台灣台南市。父親來自大陸湖南，母親為台南人。閩南語為第一母語，入學後開始學習國語。一九七五年文化大學東語系畢業，後在文化大學民族與華僑研究所獲民族學研究碩士。一九八一年負笈美國，就讀南加州大學 (UCLA) 東亞系研究所，第二年轉加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 東亞語言與文化研究所，一九八五年獲第二碩士學位。現為洛杉磯市立學院外語與人文學系終身職教授。曾任美西華人學會會長、理事長，現為北美南加州華人寫作協會會長及「永久會員」。



天將降大任於斯人也

慶祝中華文化復興節有感

林嘯虎一文

近

年來，每逢中華文化復興節，我總有不少感想，今天我把這些感想寫

出來。我是畫家，不是作家，文理欠通，辭不達意處，敬請前輩方家教正。

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為。」自年輕時起，我就把這句聖言作為我的座右銘。

孟子的聖言，我在艱苦的歲月裡，給了我戰勝惡劣環境的強大推動力。回憶十年文化大革命浩劫，大陸有多少文化遺產遭到痛心的毀滅，有多少知識人士受到殘酷的迫害。我的書畫老師吳湖帆、袁松年、陳子彝都寧死不屈，含恨逝世。

我家因有些地產、工廠，被紅衛兵稱為「地主、資本家」，並以「掃四舊」為名，把我家的財物掃蕩一空，不少祖傳的珍貴文物被焚毀砸碎。他們把傳統的國畫稱為「反對共產黨的黑畫」，我的文房四寶亦為掠走。當時，想起孟子的聖言，我把惡劣環境看作是上天給我的考驗。白

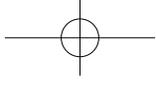
天，我被罰做苦工，盛夏烈日下修鐵路，汗濕衣衫成白鹽；嚴冬冰雪天舉鐵鎚，雪花飄入衣袖，寒冷徹骨，長統膠靴內，也灌滿了雨水、雪水。下工歸來，連路也不動，勞累不堪。但一想起「必先苦其心志，勞其筋骨……」，我又有了力量。在沒有筆墨紙硯（當時大陸買這些東西，要憑證明，況且我亦缺錢買這些東西）的情況下，我仿效唐朝大畫家張璪「手摸絹素」的故事，開始用手指作畫。沒有墨汁，我以醬油代替，沒有宣紙，我找到什麼紙就用什麼紙，當然，這些翌日就全部自己撕碎丟入廁所內，以免被紅衛兵發現，又遭橫禍。我是在這樣情況下開始手指畫研究的，迄今已有四十餘年了。

孟子的聖言，在我順利的時候，使我展望未來，力戒氣驕意滿，繼續攀登藝術高峰。

我初來美國，囊中空空，僅二十美



↑林嘯虎的指畫作品。



↑林嘯虎的指畫作品。

元，即使連麵包，也要買快過期的減價品來吃。當時，我白天做臨時工，晚上在燈下作畫，第二天就把繪成的大幅中國畫送到一家畫廊，換取三、四十美金的「酬勞」。那時覺得很高興了。

曾有一個日本商人願出五千美金換我一張得獎的畫，我亦搖頭。承謝仲雅、余國柱、張孫甫、楊隆生等著名書畫家的提攜幫助，我加入了洛杉磯華人藝術家雅集，中國書畫學會，並被推選為這兩個會的理事。同時參加了好幾個美國的藝術團體。這些年來，我創作了不少指畫作

經常介紹我和我的作品。蒙中外藝術界人士的厚愛，他們稱我的作品為「南加州的指畫翹楚」。

值此中華文化復興節前夕，我靜思孟子講的「天將降大任於斯人也」，這句話對今天中國畫家而言，其意義是非常重大的。這個「大任」，就是要求中國畫家同

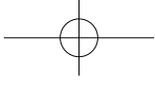
品，連獲比華利山莊美術家協會，聖蓋博美術協會美術大展的第一名和日本中部水墨畫大展「朝日新聞獎」，以及其他不少獎狀。電視和中外報紙都

心同德研究中國繪畫，繼承傳統，勇於創新，創作更多有時代精神的作品來復興中華文化。這還不夠，還要努力地向外人士宣傳中國繪畫藝術，弘揚中華文化，在世界藝壇上重現中國畫的歷史光輝。為此，我經常不辭辛勞，不計報酬奔走於洛杉磯各地，到大學、美術團體、藝術中心進行講課，揮毫展覽。

一九八九年十月下旬，加州藝術教學協會（California Art Education Association）舉辦了有來自各地的近千人參加的年會，參加者大部份是美術教師和教授，該會邀請了十位著名美術教授和畫家在四天的年會上，分別作演講並示範。我是唯一被邀請的中國畫家，亦是第一個被年會邀請的中國畫家，在大會上介紹中國繪畫歷史和作指畫示範。我覺得很高興，因為中國繪畫得到美國藝術教育界的應有重視。



林嘯虎先生，出生於上海富裕家庭，自幼喜好中西藝術，其父聘請名師教其中西繪畫，其畫作融合中西繪畫特色。移民來美後，以「指畫」創作而出名，獲獎無數，至今仍然作畫不輟。曾任美國中華書畫協會會長，為北美南加州華人寫作協會資深會員。



忠堅墨藝·天道酬勤

江麗紅一文

甘富忠與他的書法藝術

甘富忠先生，一九四八年十月出生於中國廣東清遠縣城，六歲得同鄉書

法篆刻家袁藝禪先生啓蒙開始學習書法篆刻，小學二年級時就拿到過全區青少年書法比賽一等獎；中學後適逢文革，沒書可讀，唯有告別父母獨自離家前往韶關工作，先當木工學徒再當工會幹部；文革結束後再考上廣東教育學院中文系深造，畢業後調往韶關大學工作。在韶關時期，得書法大師蔣士雲先生悉心指導，書藝日益增進，逐漸得到書壇的讚譽，作品屢次入選國內外大型書畫展，成爲中國書法家協會廣東分會會員。他曾受聘於廣東五所大中專院校及業餘學校教授書法達十多年，直到一九九七年從廣州移民到美國。到了海外，他仍堅持臨場創作及辦班教學，曾在二〇〇二年和二〇一一年兩次於洛杉磯舉辦個人詩書畫印展覽，展出的作品較爲全面地反映了他當時的創作成果和藝術高

度。富忠先生現爲美國書畫藝術研究院常務副院長。

甘富忠先生的書法，書風純正，基本功扎實，篆隸楷行草各體皆耐人尋味，在諸體當中，最見神采、性情和功力的是隸書。他的隸書作品往往能表達作者灑脫情

懷，嫺熟的運筆充分表現了筆墨之蒼澀、風神之拙樸、性靈之超逸、韻味之沉酣，寫出了書家對《石門頌》、《曹全碑》、《禮器碑》和《乙瑛碑》等漢碑的吸納、融匯之功。湯臨初《書指》云：「書貴質，不貴工；貴淡，不貴豔；貴自然，不



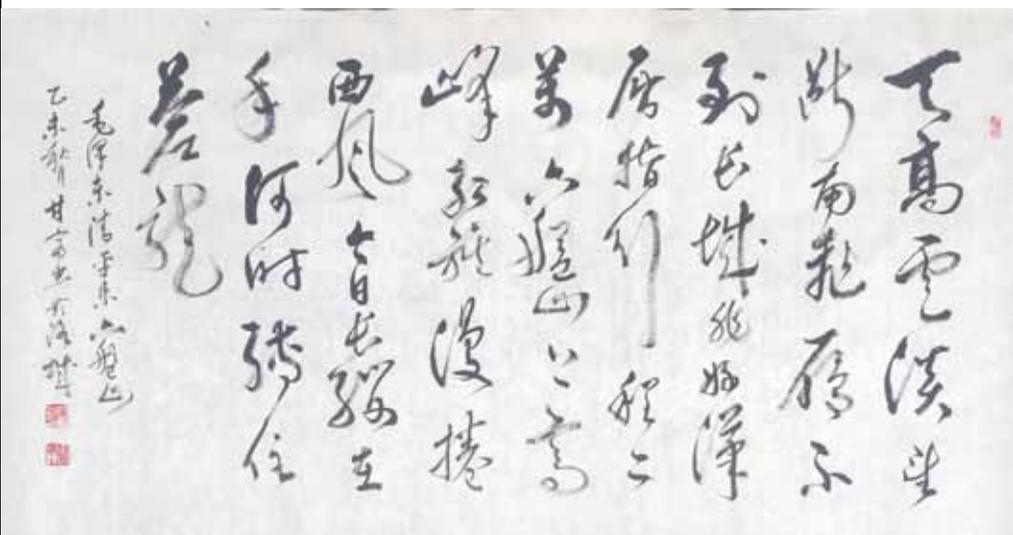
↑甘富忠書法作品。

↓書法家甘富忠先生





貴作意；質，非鄙拙之謂也，清廟明堂，大雅斯在是已。淡，非浮易之謂也，大羹玄酒，至味存焉是已。自然，非信手放意之謂也，不事雕琢，神氣渾全，險易同途，繁簡一致是已。」從作品可知，富忠

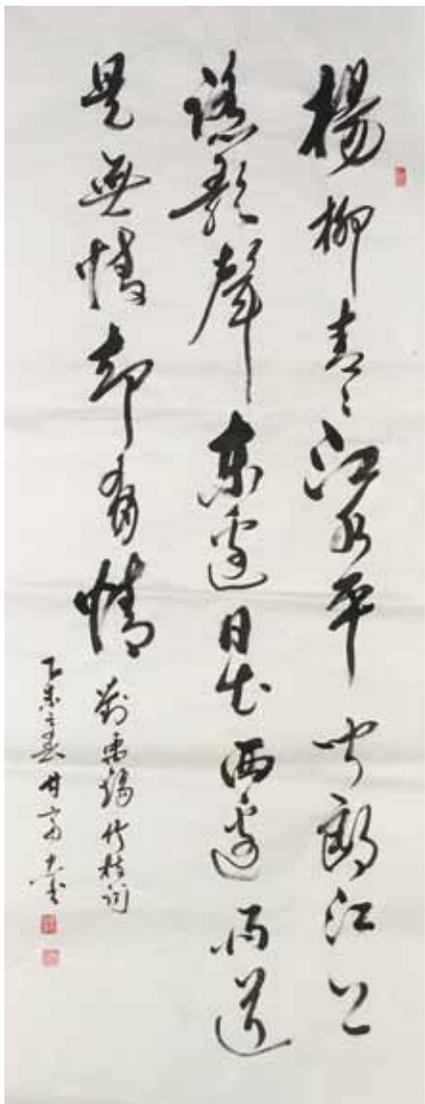


↑甘富忠書法作品。

先生與湯氏的這一觀點是有深度默契的。富忠先生的作品，近幾年能通過海外遴選而入選二〇一二年由中國僑聯、中國文聯、中國書協、中國美協聯合舉辦的「親情中華——世界華僑華人美術書法展」和二〇一四年由國務院僑辦和中國文化部聯合舉辦的「慶祝中華人民共和國成立

六十五周年全球華人書畫展」，是理所當然的。

此外，富忠先生還擅長篆刻。從他自刻自用的二百鈕印章來看，他是奉行「因從書出」的印人。除了漢印一路的經典作品外，他還有嘗試以楷、行、草書以及英文入印，刀意筆取互見，也值得關注。



↑甘富忠書法作品。

詩與畫

【生命的長廊】

長長的廊
長長的廊
走過
長長的廊
每一段
都留下了回憶
但回憶中的事
已不是事
驀然回首
那淚痕依然在那兒
崎嶇蜿蜒的長廊
跌跌撞撞的
流下多少血淚
我靠著那加給我力量的
凡事都能作（菲力比書四·十三）
感恩曾經擁有的
感謝現在所有的
把握當下
熱愛生命
在無常中走向未來
百年後
生命是沒有意義的
只是一個過客

田文蘭一文

【奉茶】

挑夫
過客
路過家門口
停下腳步
喝口清茶
茶桶放在大樹下
桶上寫著「奉茶」



↑ 田文蘭畫作「聖地牙哥」。

【白首偕老】

大家夥
手忙腳亂
等著
童養媳的婆婆

夏天
是涼茶
冬天
是熱茶
夥計一大清早
忙著燒茶
六十年前
台北的西門町
是很冷清的
做苦力的多
許多商家
在大門柱子旁
放著茶桶「奉茶」
口渴的人
喝杯茶水
歇歇腳
再走更遠的路

斷最後一口氣
大戶人家的老爺
一手撐在門框上
側著頭向門內看
還沒有斷氣嗎
然後
掉頭就走
沒有愛
就沒有愴地呼天的悲痛
沒有情
即使
白頭到老又如何
圖的是
一個完整的家
要的是
壽終正寢
留下
完整的墓碑
劃下
人生完美的句點
為的是
不願做孤魂



副會長、中國大專院校聯合校友會理事、中華藝術學會秘書長、空
華粥會秘書長、加州臺灣同鄉聯誼會理事，北美南加州華人寫作協會理事兼秘
書長及「永久會員」。

田文蘭女士，河北省人，臺灣藝術大學美術系畢業，空
中大學國文系畢業。美國東洛杉磯大學畢業。曾任桃園
青商會婦女會主席，朱鳳芝第一屆桃園縣議員競選總幹
事，生命線張老師工作七年。曾任臺灣藝術大學校友會



文苑流芳說梅花

余國柱一文

梅花，在凌厲冰雪的天氣，絕不低頭，昂首卓立，節操愈堅。回想我們舉家移民美國，已經四十六年了，初期爲了適應這個陌生的環境，真是千頭萬緒，談何容易，因此惟有鼓起勇氣，一如



↑洛杉磯羅蘭崗梅花嶺的紅梅盛開。(畢日陞/攝影)

梅花在漫天風雪裏，愈冷愈開花。我還與一些志同道合的詩友，共契苔岑，組成梅花詩社以勵志。梅花詩社成立於一九八二年，至今已有一三十多年的歷史，那是洛杉磯最早的一個詩社，一九八四年梅花詩社首倡與南加中文學校聯合舉辦詩詞朗誦比賽，每屆參加學生都超過百人以上，再發展成此間各大學聯合詩詞朗誦比賽，白裔學生踴躍參加，漢唐詩聲，傳之海外，蔚爲盛舉。梅花能在海外開花結果，發揚中華文化，意義重大。但是在數十年前，我常常想在洛杉磯欣賞真正的梅花，只成夢想。現在我們可以去洛城羅蘭崗賞梅，亞凱迪亞的孔雀園和聖瑪利諾漢亭頓圖書館的流芳園亦有梅花，可償夙願。

我國盛長梅花的地方很多，廣東省的大庾嶺從唐代張九齡的開發，在山上遍植梅花，名叫梅關，我曾經在一九四四年因日軍侵華避難經大庾嶺，那時烽火連天，

那有心情賞梅。四川全省都有梅花，成都的梅花稱著，在香風二十多里中，紅白梅花交集，景色怡人。江蘇省的吳縣鄧尉山，白梅香風十里，一望如雪，故有「香雪海」之稱。杭州西湖邊的孤山，曾是宋代林逋隱居之處，植梅爲妻，養鶴爲子，我曾到此一遊，流連忘返。羅浮山早在隋朝時代，已遍植梅花。

臺灣陽明山公園的梅花，頗負盛名，也是我曾在臺灣賞梅唯一的地方。其他如苗栗的大湖，彰化的員林，嘉義的梅山，中埔，南投的竹山，埔里，臺中的東勢，臺南的南勢，雲林的草嶺，高雄六龜，都有梅花，而以嘉義梅山稱著。

我國歷代詩人雅士，吟詠梅花，文苑流芳，因爲梅花風格清高，有傲雪凌霜氣概，正代表文人風骨。我們可按照五古，七古，五律，七律，五絕，七絕，填詞各舉數篇，以意識超拔，吐屬清新爲要。

五古

宿龍華山中，寂然無一人，方丈前梅花盛開，月下獨觀至中夜。
——（宋）陸游

梅花如高人，枯槁道愈尊。君看空谷，豈比倚市門。
我來整冠佩，潔齋三沐熏。亦思醉其下，燕情恐瀆君。
敬抱綠綺琴，玄酒挹古樽。月明流水間，一洗世濁昏。
暮寫香與影，計君已厭聞。老我少傑思，尚喜非陳言。

五律

〔和王司馬折梅寄京邑昆弟〕——（唐）張九齡

離別念同嬉，芬榮欲共持。獨攀南國樹，遙寄北風時。
林惜迎春早，花愁去日遲。還聞折梅處，更有棣華詩。

〔江梅〕

——（唐）杜甫

梅蕊臘前破，梅花年後多。絕知春意好，最奈客愁何。
雪樹元同色，江風亦自波。故園不可見，巫岫鬱嵯峨。

〔綠萼梅〕

——（清）駱綺蘭

梅格已孤高，綠萼更幽絕。古幹蟠瘦蛟，數朵點蒼雪。
尤愛未開時，碧意枝頭結。宛似空谷姝，倚竹無言說。
水邊澹蕩風，庭際黃昏月。誰無惜花心，春來莫輕折。

〔梅花〕

——（清）沈欽圻

冰霜磨鍊後，忽放幾枝新。獨立江山暮，能開天地春。
自然空色相，誰與鬥精神。野客閒相對，如逢世外人。

七古

〔憶杭州梅花因敘舊遊寄蕭協律〕

——（唐）白居易

三年閑悶在餘杭，曾為梅花醉幾場。
伍相廟邊繁似雪，孤山園裏麗如粧。
踟躕遊騎心長惜，折贈佳人手亦香。
賞自初開直至落，歡因小飲便成狂。
薛劉相次埋新壟，沈謝雙飛出故鄉。
歌伴酒徒零散盡，唯餘頭白老蕭郎。

七律

〔山園小梅〕

——（宋）林逋

眾芳搖落獨鮮妍，占斷風情向小園。
疏影橫斜水清淺，暗香浮動月黃昏。
霜禽欲下先偷眼，粉蝶如知合斷魂。
幸有微吟可相狎，不須檀板共金樽。



↑洛杉磯羅蘭崗梅花嶺的白梅。（畢日陞/攝影）



五絕

〔梅花〕——〔宋〕王安石

牆角數枝梅，凌寒獨自開。
遙知不是雪，為有暗香來。

《漁家傲》詠梅〔宋〕李清照

雪裏已知春信至，寒梅點綴瓊枝膩。
香臉半開嬌旖旎，當庭際，玉人浴出新妝洗。
造化可能偏有意，故教明月玲瓏地。
共賞金尊沉綠蟻，莫辭醉，此花不與群花比。

〔梅花迎春〕美國·黃宗晃

斜風細雨一枝開，帶醉凝妝昨夜回。
初綻蛾眉情繾綣，新塗粉臉欲依偎。
迎春歲歲滋顏色，應景年年伴酒醅。
臘鼓頻敲催喚急，眾芳搖落獨登臺。

〔梅花塢坐月〕——〔宋〕翁照

靜坐月明中，孤吟破清冷。
隔溪老鶴來，踏碎梅花影。

今人詠梅

我們試舉幾首現代人對梅花的吟詠，各有千秋。

〔梅花迎春〕美國·余國柱

占先百卉報春臨，抖擻精神傲雪侵。
冷艷疏枝斜玉骨，凝香凍蕊透冰心。
陽明信息傳新局，嶺表依稀憶故林。
竹外松間誰作伴，一花一鶴一鳴琴。

七絕

〔梅花七絕二首〕——〔宋〕陸游

（一）
當年走馬錦城西，曾為梅花醉似泥。
二十里中香不斷，青羊宮到浣花溪。

〔梅花迎春〕敬和余國柱社長）美國·張正平

茫茫異域費登臨，歲歲風霜兩鬢侵。
夢斷鄉關餘傲骨，香先海外獨冰心。
一分春色傳新意，萬里江山綠故林。
蘇李河梁零落事，欲將早訊付瑤琴。

〔梅花迎春〕臺灣·廖從雲

初傳消息已先臨，任是寒嚴百不侵。
正蕊凝香根慧性，瓊枝傲雪見天心。
起元貞下新機運，淑世匡時仗士林。
佇待回春風日好，松間倚竹聽瑤琴。

詞

《臨江仙》探梅〔宋〕辛棄疾

老去惜花心已懶，愛梅猶繞江村。一枝先破玉溪春。更無花態度，全有雪精神。刺向空山餐秀色，為渠著句清新。竹根流水帶溪雲。醉中渾不記，歸路月黃昏。



余國柱先生，筆名余君一，九十六歲，國立中山大學法學士，曾任全球漢詩詩人聯盟名譽會長，加州大學洛杉磯分校中華文化中心理事，南加州中國大專聯合校友會理事長。擔任梅花詩社社長，曾領導發展南加大學中文詩詞朗誦比賽。著有《鴻爪詩詞集》、《男女健身運動》，編有《梅花詩詞集》，詩詞作品散見於報紙雜誌。北美南加州華人寫作協會現任監事和「永久會員」。

論劉家魁的詩詞成就

張正平一文

要

放下自己繁忙的研究計劃和文學的創作興趣，特別抽時間去評論一位詩人的作品，即使是古代的名詩人，也很難有興趣去做，更何況，是現代的詩人？但是，劉家魁先生的作品真是例外中的例外。因為他的舊體詩詞，的確有吸引人的地方，尤其是有突破古人的地方，真正值得特別研究和介紹。

我不會用古代論詩的陳腔濫調，例如「天馬行空，獨闢蹊徑」這一類空洞模糊的說話去欣賞他的作品（以下簡稱「劉作」），而是嘗試用現代科學有系統性的分析，即所謂知其然，亦要知其所以然的道理，有很多人都說唐詩宋詞的古人作品真是好，究竟好在那裏，為什麼好？不但普通讀者們答不上來，就連詩詞名家亦不容易解答。即使古今的詩論，詞論，甚至

劉勰的文心雕龍，鍾嶸的詩品，和歷代的詩話，詞話等，都不一定能清楚的和科學性的分析，筆者對劉作的介紹，便是希望打破傳統的限制，建立一套新的科學分析的文學批評系統。

科學的系統分析不是逐首詩去評價，而是把劉作幾百首詩詞分開主題來研究，例如「親情」的主題：（包括父母兄弟姊妹等）；「愛情」；「月亮」；「山水風景」；「季節」；「花草樹木」；「鳥獸」；「人物」（包括古今英雄與普通人民）；和其他題材等等，雖然不可能包括全部作品，但至少可以看出劉家魁寫作同一題材，而有不同的技巧，感情，和境界，更可看出他在傳統詩歌中，有何突破古人之處，這就是筆者要探討的主要目標。



劉家魁對「月亮」主題之描寫

大愛唯無我，高懸照八方，
不因朝野別，萬物共清光。

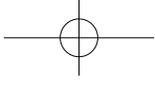
【評論】

擺脫了個人對月之感受，化為大愛之慈暉，打破甚多古人詠月之樊籠。

聖母垂豐乳，慈悲哺大千，
千年盈復缺，博愛滿人間。

【評論】

把月亮比喻聖母的乳房，哺育萬物的過程，乳汁由盈至缺，再由缺至盈，經千年而不輟，可見哺乳之辛勞，比喻驚人，生動，而且巧妙，匪夷所思，卻又聖潔莫



名，感人至深，破除俗念！

天上孤明月，山中獨醒人，
依依遙注目，不覺已更深。

【評論】

人月各孤獨，可望不可即，更深時早
逝，目遙神亦傷！

夜深人不寐，坐對月如痴，
孤獨憐孤獨，此情只自知。

【評論】

前不見古人，後不見來者，詩人之
情，只有月亮永恆之孤獨而已！

世間人惜月？天上月憐人？
一個團圓夢，千秋做到今。

【評論】

相惜相憐原是夢，千秋有夢喜相逢，
何須說破團圓夢，天上人間豈不同？

皓皓月華白，可憐不可污，
靜觀能滌眼，久沐俗心無。

【評論】

月色之潔白貞純，可洗眼沐心，使眼
明而心清，去俗而除穢，此種描寫有極高
手法和境界！

虛空無著落，萬古一心懸，
缺是醒時缺，圓為夢裏圓。

【評論】

本來無一物，唯有心傳心，夢中以爲
圓，醒來竟是缺！

《踏莎行》

寂寞千年，徘徊踈躑，孤魂夜夜空盈
缺。痴心一點寄無人，幽情萬縷和誰約？
四顧茫茫，身如浮芥，冥冥何處埋皎潔？
淒涼珠淚洒淋漓，目光寸斷成霜雪。

【評論】

古今極少有整首專寫月亮之詞，他人
之作，只以月為配角，人為主角，劉作則
相反。擬人化之月亮，似飄浮碧空千載之
幽魂，淒清的月光洒下如珠淚，幽怨的目
光洒下如霜雪。空有痴盼，盈缺固有時；
獨自徘徊，愛恨終無跡！

【總論】

劉家魁描寫月亮極有新意象，新手法，
和新境界，即使李白、杜甫、蘇東坡都
沒有專門描寫月亮之作品，只有張九齡
「自君之出矣」：「思君如滿月，夜夜減
清輝。」最為傑出，以月亮比喻面容（滿
月）因思念夫君而日漸消瘦（缺月）。此
外，沈約「詠月詩」：「方輝竟戶入，圓
影隙中來。」月光入門成了一個方形；穿
過樹葉，則變成眾多小小的圓影，也是值
得參攷比較的。無論如何，劉家魁寫月之
作，的確有其獨特傑出之成就，即使與謝
莊之「月賦」相比，亦有過之而無不及，
故詩無分古今，可為明証！

劉家魁對「母愛」主題之描寫

（一）慈母生日寄詩

遙寄故園一瓣香，愧無他物慰高堂，
常懷血乳療饑病，永憶枯胸暖凍傷，
白髮黃昏猶有淚，孤燈獨夜已無光，
新詩千首空歌哭，不抵床前半碗湯。

【評論】

孝子遠遊，未能返鄉叩賀母親八十大

壽之作。「血乳」和「枯胸」刻劃母愛入微，即母親竭盡自己的生命注入兒女體，長期傾注之下，兒女日形強壯長大，而母親則日形乾枯萎謝，一位母親，以自己身體餵哺幾個兒女，能不凋殘乾枯嗎？風燭殘年之際，兒女遠遊，能不日夜倚門倚閭，望眼欲穿，牽腸掛肚嗎？母親口渴饑餓，兒女不能侍候「半碗湯」、「一羹飯」以至母親受苦，不是遺憾無窮嗎？此作跨越經典，震動古今，歷代詩家未有之作，又何慰於親心之萬一？

(一) 老母九十大壽後作

綠盡霜晨葉，油枯雪夜燈，
悲無醫老藥，更怕忽來風。

【評論】

母憂兒，兒亦憂母，古今詩文盡多憂仕途己身，或憂國憂民，或憂愛情，鮮有憂父母之心，可見孺慕之情，歷萬古而常新「孝子」之思，溢於家魁言表！

古代詩詞之中，兒女之情甚多，思親之情極少！此為佳作無疑！

(三) 母親節懷念母親

母親泥土已難分，泥土從今即母親。
不必年年來一哭，多開花朵報三春。
母親到底是農民，生死心同土地心，
遺愛成花開遍野，蜂纏蝶繞盡兒孫。

【評論】

母親已歿，長埋地下，化母親之愛為大地之愛，母親之心乃大地之心，母親之身乃大地之身，大地之香花乃母愛之表現，眾多蜂蝶圍繞著大地之花，就像眾多的懷抱中。啊！多麼美妙，溫馨，偉大，莊嚴，崇高，聖潔，經過提煉，昇華的，廣大無垠的愛的境界！這種境界已沒有了哀傷，悲嘆，悔恨，淚水，埋怨，遺憾，狹窄的世俗個人自私的愛！原因很簡單，一點也不複雜：「母親到底是農民，生死心同土地心！」此詩打破了新舊詩的界限，打破了人我之分，打破了萬物之別，從有限到無限，從有我到無我，從複雜歸於單純。

【總論】

中國文化以孝為主，但中國文學之詩詞則極少描寫父母子女之情，只有唐朝孟郊之「游子吟」一首而已，意境亦有限，

但劉家魁詠母愛之詩極富新意，首次顯示出親親而仁民，仁民而愛物，乃中國女媧氏煉石補天化育萬物，與西方之母亞娃偷吃禁果罪延子孫剛好相反！所以家魁之詩「大地之母」乃中國文化之正統象徵。

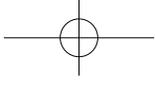
劉家魁對「英雄」主題之描寫

(一) 詠岳飛

污索如蛇絞國才，至今不忍認刑臺，
不亡賊寇亡奸佞，萬古餘哀繞壯懷！
英雄雖死恨難消，猶著當年血戰袍，
夢裏關山安在否？無言按劍獨聽濤。

【評論】

岳飛一向被人譏為愚忠，但家魁並無如此責備；岳飛若果作反，則不但不忠，而且不孝，違反做人之基本原則，家魁是一位孝順母親的人，當然了解岳飛的苦衷，不能違背岳母「精忠報國」的囑咐，更非懦弱和愚蠢的表現！所以家魁描寫岳飛，是有知音人的含義和態度。家魁故意選擇失敗的英雄，是因為中國歷史和文學中大多同情失敗者，與西方之歷史價值觀剛好相反！描寫岳飛十分難以創新，「夢



裏關山安在否？無言按劍獨聽濤。」岳飛情繫國家族千載至今，孤獨無言，濤聲有如水聲，正是慷慨有餘哀也！

(一) 詠文天祥

遭逢國難意如何？石上橫刀蘸血磨。
取義成仁終不悔，舍生忘死護山河。
昂頭赴死正隆冬，熱血寒梅一樣紅，
大雪無言埋赤子，朔風長嘯哭英雄。
隻手強扶社稷頽，西沉紅日恨難追。
伶仃洋上已明志，五嶺坡前聽子規。

【評論】

文天祥也是失敗之英雄，他可以選擇接受元朝忽必烈之招降做官，但寧願以死報國，這是民族大義！家魁一連三首詩歌頌文天祥，以血磨刀，紅梅似血，等句甚有新意！每首七絕均有對仗，確是高手！描寫文天祥與寫岳飛一樣難有新意，家魁取此主題必有民族之深意，欣賞悲劇英雄之形象！文天祥保護宋帝到香港避難，留下香港宋皇臺之古跡；而伶仃洋則是香港海外，文天祥留下千古傳誦之「過伶仃洋詩」清末孫中山起革命於香港，難道與中華民族之正氣無關嗎？

【總論】

家魁描寫中華民族之英雄，表揚其正氣：含蓄中有莊嚴，悲憤中有仁愛，苦難中有堅毅，血淚中有骨氣，危亡中有文采！可惜遺漏了另外一位更為悲劇性之民族英雄，就是明末之遼東督師袁崇煥（廣東東莞人鄰近香港），與家魁之第二故鄉東北有關，崇禎中反間計，袁崇煥被凌遲處死，比岳飛、文天祥更慘！故我不嫌自己淺陋，敬奉續貂之作如下：

詠明末遼東督師袁崇煥——張正平

國運危亡出直臣，袁崇煥智勇兼仁。
清初太祖兵常敗，明末崇禎信未真。
野草親嚐堅士氣，督師下跪救人民。
勤王千里鐵騎疾，慘受凌遲血浸塵！



劉家魁對「兄弟情」主題之描寫

(一) 悼四兄家旺 (1997)

人死遺容在，睹之獨泫然。
一生空似幻，百夢散如烟。
有味皆酸苦，無時不困難。
孤魂含恨去，揮淚祝平安。

【評論】

四兄含恨而死，家魁無力挽天，感同身受，悲痛何如？陰陽永隔，猶祝平安！酸苦困難有時盡，空幻如煙憾無窮！古今詩詞哀美人者多，愛兄弟者少，家魁重孝，由孝而悌，固是中華儒家之人文精神，論者多矣，實踐者寡，家魁真情真性，發自本性，彌足珍貴，乃聖人之徒也！

(一) 題四兄墓 (2002)

一生多少夢，飛散化流螢。
明滅清秋夜，尋求不肯停。
人亡還有夢？墳上野花開。
只是花言語，可聞不可猜。
墳上青青草，生前未了情？
蔓延無定向，何處是心縈？

【評論】

家魁把四兄的精魂，化作流螢，野
花，和青草，無處不在，可求，可聞，亦
可繫，比喻巧妙，遺情想像，顧望懷愁；
四兄死後五年，家魁追悼之情不減，兄弟
之恩猶烈！悲夫！

(三) 見蝶懷四兄 (2010)

不散孤魂感物華？清明化蝶又回家。
能理軀殼難埋夢，夢是田間那朵花？

【評論】

此乃四兄死後十三年家魁之作品，兄
魂化蝶，徘徊花中，不可捉摸，只可神
會，讀之使人唏噓不已！深知家魁乃長情
之詩人也！

(四) 題一兄宅 (2002)

房前屋後竹森森，勁節虛懷不自珍。
空有清名無大用，聊供鳥雀夜棲身。

(五) 贈一兄 (2009)

密竹藏蝸舍，門前半蘚苔。
蛙鳴新雨歇，鵲叫故人來。
繼續棋三局，重溫酒一杯。
天高皇帝遠，野老自悠哉。



【評論】

兄弟之樂，表露無遺，清貧中，有其
珍貴之處；淡泊中，有其安逸之風。格調
高古，似陶淵明田家鄰居之親切，又似李
太白樂天知命之瀟灑！

【總論】

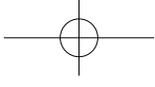
古人云：「欲知其人，必先知其
友！」但我認為不夠！欲知其人，必先知
其對父母是否孝順，對兄弟姊妹是否悌
愛，若兩者不能做到，如何對朋友會友
愛，對人民會愛護，對國家會忠心呢？家

魁之詩所以能感動人心，是因為他有愛的
泉源，有愛的基礎，有愛的昇華所致。至
於文字之技巧，音律之美妙，詞藻之華
麗，對仗之工整，在中、西文學之中，根
本不是最有價值的東西。

家魁對「人民」主題之描寫

(一) 老農告狀歌——上卷 (1995)

誰為天下可憐人？莫過河南陳重申！
一生辛勤種五穀，四季秕糠和淚吞。
牛在人前人在後，千年黃土耕不透。
地老天荒荒不收，三間空屋萬斛愁，
愁衣愁食愁時病，夜夜無眠無好夢，
仰望蝗虫滿天飛，俯視碩鼠遍地行，
去年血汗換白條，飢兒飢女聲嗷嗷，
今年小麥才脫粒，攤派提留又催交，
加減乘除一計算，糧未入倉已去半，
目瞪口呆齒發寒，牛馬也需吃飽飯，
問地不語又問天，天上赤日正炎炎，
赤日炎炎旱象生，秋禾半死誰可憐，
心驚心碎心不平，血寫狀書向上呈，
狀寫農民苦不堪，誰是當年黑包拯，
市裏省裏都告遍，蒼天無耳聽不見，
赤腳歸來眉未展，又接通知加罰款，



告狀惹怒村內閣，罵你多嘴老家賊，
不去添花去抹黑，豈能容你亂饒舌，
壞我仕途罪不恕，無權怎能先致富，
如今官倉養碩鼠，貪官污吏多難數，
公費嫖娼亦平常，我輩只是小螞蝗，
為官誰比百姓瘦，大驚小怪雜毛尫，
支書村長開個會，定你破壞形象罪，
人民代表一舉手，代表人民滅你口，
村夜沉沉寂無聲，流螢明滅似幽靈，
幽靈藏在陰影後，五雙黑手一根繩，
勒斷喉嚨作榜樣，試看誰還敢告狀，
不見當年張志新，吞聲地下空悲愴，
一條麻袋裝死屍，沉進水底鬼不知，
怕屍飄浮惹追究，壓上兩塊大石，
嗚呼哀哉陳重申，五十八歲枉為人，
縱然不知沉默好，逆來順受也不曉，
腳下泥土眼前牛，何時喋喋發怨尤，
飛蛾撲火反燒身，告狀不成先斷魂，
魂哭魂驚魂不散，化作旋風團團轉，
村前村後喊冤屈，白天黑夜聲斷續，
復變露珠千千眼，懸望兒孫淚閃閃。

【評論】

此篇長詩上卷共七十四句共有

五百一十八字，在古體詩歌中極為罕見！
描寫一位老農民，名叫陳重申，因不堪村
官幹部橫征暴斂，所種糧食大部份被村官
沒收，抗爭無門而被迫去市府和省府上告
後，竟遭村官幹部殺人滅口，沉屍水底，
慘絕人寰！家魁寫這詩大概有下列之特
點：

詩人有一顆熾熱的、人溺己溺的同情
心！詩人寧願因仗義執言，而不怕以言獲
罪，連累自己身陷險境，需要有過人之勇
氣和大仁大義的胸襟！詩人要具有非凡的
詩詞文筆功力，才能寫出如此長篇之敘事
詩，把血淋淋的冤案變成藝術化之文學作
品。詩人不是平鋪直敘，而是加入個人之
觀點和評論，引起廣大讀者之共鳴，比報
導文學更有價值。此詩全篇音韻諧押，普
通詩家不容易做到。

此種冤案以前數不勝數，大量平民上
訪者都在中途被截回，甚至到了中央所在
地之北京城，亦往往被打傷和被囚禁，中
央亦視若無睹，使人百思不解！詩人手無
寸鐵，家魁雖曾當過兵，但勢孤力弱，使
我為他捏一把冷汗。

此種詩作不是偶然發生的，也非家魁
一時心血來潮而寫的，而是詩人自少長期

出身貧困，深知民間疾苦，累積而成，再
加上家魁愛父母、愛兄弟，老吾老以及人
之老，幼吾幼以及人之幼，而且有軍人之
百戰不屈、保國衛民之氣慨！

家魁多次作詩歌頌范仲淹、岳飛、與
文天祥，此詩乃家魁上承范仲淹、岳飛、與
文天祥之文化精神，與其他詩歌之風格完
全相符！

(一) 老農告狀歌——下卷 (1997)

曾作老農告狀歌，空流涕淚濕蒿莠，
惡吏何曾稍斂迹，橫行無忌更驕奢，
告官反被賊官害，千古奇冤無第二，
冤魂猶在嗚咽哭，又聞怨聲聲震耳，
河南村官吸民血，河北村官食民肉，
一天兩宴虎狼吞，哪管百姓如柴瘦，
農民血汗何足惜，揮霍莫叫剩點滴，
賣地買酒又何妨，推杯換盞爭朝夕，
有權不用過期廢，誰將天下作己累，
大小蝗虫都姓皇，以權謀私競稱最，
大魚吃蝦蝦吃泥，大官吃乾我喝稀，
喝稀不忘把兄弟，兼顧七姑八大姨，
愚兒蠢婿正身閑，廢物利用搞治安，
呼嚕照打夢照做，醒來笑領補貼錢，
嗚呼如此之公僕，公眾都是他奴僕，

哀哉這般紅旗村，瘴氣烏烟藏虺蝮，
可憐芸芸眾村民，饑寒交迫欲斷魂，
忍無可忍求救助，淚書狀紙送衙門，
衙門兩扇向權開，老爺愛富不愛貧，
但見法官滿堂坐，誰是為民作主人，
最數鄭姓村民苦，四萬棵樹橫刀斧，
十年合同三年廢，只因失敬村父母，
告狀跑破五雙鞋，有理無錢事不諧，
官官相護連環結，敗訴歸來空咨嗟，
此時被告重開宴，玉粒瓊漿香氣漫，
貴客正是斷案人，拍肩握手喜重見，
多謝關照高樑手，自慚禮薄補頓酒，
來日方長莫著急，哥們保證夠朋友，
心領神會兩哈哈，共抽名煙喝名茶，
吃膩地上吃天上，吃完天上吃龍蝦，
民脂民膏難消化，酒足飯飽不算罷，
來點歌舞助餘興，豈能枯坐乾說話，
春宵一刻值千金，千金散盡再刮民，
坐檯小姐誰最靚，喚來莫問高價身，
三陪過後盡開顏，法律原則成笑談，
現官不如現管的，千古不易是名言，
忍看狼狽兩忘形，原告無淚亦無聲，
此時無淚不可怕，此刻無聲鬼神驚，
於無聲處聽驚雷，魯迅遺詩似鐘槌，
警醒世人時敲擊，發聲振聵莫妄為，

再唱老農告狀歌，歌不成調五音訛，
前歌已惹官家厭，諤諤又被老妻訶！

【評論】

家魁從一九九五年寫了「老農告狀歌」之上卷，兩年之後一九九七年又完成此下卷，下卷之特點如下：

再進一步揭露貪官們與司法界之法官們互相勾結，官官相護，農民更加有冤無路訴！

更深刻描寫貪官之醜行，比杜甫：「朱門酒肉臭，路有凍死骨」三吏、三別之詩更使讀者明白其因果關係，官貪則民苦，人禍甚於天災！

此詩打破歷代之為民請命詩歌，可謂空前傑作，詩長而精采，有時隔句押韻，有時上下句押韻，更勝於一韻到底之沉悶！若無最上乘功力，難以為繼！

此詩最後兩句：因此詩為農民上訪被害死而代伸冤，已表明詩人自己受到極大之壓力！詩人仍然堅持完成上、下兩卷！

【總論】

中國歷代都有無數貪官，造成歷代人民的苦難！除了期盼出現極少數的清官：例如古代的狄仁傑和包拯，現代的習近平和王岐山外，就要靠讀聖賢書的文人揮筆鳴冤，為民請命；但歷代文學詩詞作品甚多，找來找去總是風花雪月，無病呻吟，酒筵應酬者多，鮮有如家魁對人民有大愛，對國家盡忠，關心人民疾苦之大詩人！所以家魁之詩詞，值得大家欣賞！他所出版的八本詩集，包括其他七本新詩集，應該有資格獲得諾貝爾文學獎的提名

推薦！
文苑



張正平博士 (Dr. C.P. Cheung)，字衡之，又字衡子，別號「今之古人」，香港中文大學崇基學院中國文學士，美國聖母大學社會學及人類學碩士，美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 教育研究院教育哲學博士。專門研究教育學，及社會科學之理論。曾任美國堪薩斯州天主教班尼迪迪大學之社會學教授，三藩市市立大學社會科學教授，美國聯邦政府西岸雙語教育中心亞洲語文主任，洛杉磯及富樂頓州立大學之教育學教授，曾任美國多間公立學校校長三十年，加州教育廳委任為傑出學校之評審團主席十年。北美南加州華人寫作協會「永久會員」。

中華民族音樂文化圖

古箏音樂藝術與流脈

顏文雄 一文

弘揚中華音樂文化
傳播民族藝術樂器
重視民歌俗曲說唱
提倡各地劇曲舞樂
音樂文化歷史悠久
山川錦繡地域廣闊
漢滿蒙回藏少數族
四鄰景仰先賢開拓
華人發展四海五洲
日本朝鮮雅集系列
古箏中國傳統樂器
劉熙釋名施弦高急
箏聲箏箏然命其名
形狀上隆似天徵龍
春秋戰國流行奏箏
隋書樂志第二卷說
秦姊妹爭瑟破兩片
姊分十三妹分十二
杜佑通典清樂箏曲
平調七曲清調瑟調
箏笙笛筑琴及琵琶
隋代九部樂西涼樂
八世紀玄宗坐部伎
識樂採用作箏合奏
箏有雁柱弦數多種

漢晉以前為十二弦
唐宋以後增十三弦
明清時十五或十六
近代改革二十一弦
現代新制轉十二調
二十三至二十五弦
蝴蝶箏多達四十九
彈箏傳古音美玉指
拂弦送鴻雁飛穿空
喜怒哀樂鼓舞士氣
振奮精神美化人生
長拂有如流水淼淼
短拂有若細雨涓涓
弦歌秋月拂箏賞月
右手彈奏代表陽性
左手採吟代表陰性
曹植詩彈箏奮逸響
新聲妙入神出箏韻
操縵通靈性能柔剛
忘憂卻愁雅奏四方
天籟之音歌吟凡塵
彈箏和歌聲合山川
搖指滾動情緒高昂
低音觸弦傷泣淚流
流派多種陝西河南
山東客家閩南潮州

蒙古香港台灣流行
陝西古都箏樂之源
宮廷音樂鏗鏘有力
秦桑曲日香山射鼓
秦腔道情碗碗之腔
哀怨悲泣油然而生
河南箏藝唐李嶠詩
鄭音既廖音奏箏淒
高亢激揚諧趣清新
濃郁地方戲曲特色
高山流水陳杏元歡
起伏有序韻味十足
鄆鄆兩城山東箏鄉
箏曲分大板與小板
碰八板箏揚琴琵琶
四段錦者套曲聯奏
清風弄竹山鳴鼓應

漢宮秋月八板体式
鄉土氣息惟肖惟妙
浙江箏藝四合如意
弦索十三套源古譜
江南絲竹樂曲多樣
搖指動聽韻味清新
杭州絲竹樂與杭灘
王巽之教授領導者
融會琵琶三弦揚琴
採用西洋音樂技法
潮州流行大埔贛南
梅縣興寧五華惠陽
絲弦音樂古箏琵琶
椰胡洞簫小型合奏
大調多板串調民歌
調式音階軟套硬套
調音變奏加花編配

潮州箏樂用二四譜
一二三四五六音階
細樂弦詩樂及漢樂
頭板二板三板拷板
輕六重六活五反線
輕三重六變化多樣
下回滑音大回轉音
梁在平箏一代宗師
古箏古琴創作出書
教學旅行演奏弘揚
高山流水音湖作曲
美國中華文化學院
二三與二一弦古箏
在美創中華國樂團
教學演奏作曲推廣
樂聲繞樑南加之光
中華音樂源遠流長

詩詞欣賞

北美南加州·文苑

177



文化與民謠》、《中華樂典近代人名篇》、《絲竹傳情意》、《顏文雄歌曲集》三冊等八本，獲中華文化藝術薪傳獎，中國文藝獎章、華僑總會海外華文著述獎。北美南加州華人寫作協會第十二屆會長，現任理事及「永久會員」。

顏文雄先生，台南市人，國立台灣師範大學文學士，中國文化大學首屆音樂碩士，加州大學洛杉磯分校（UCLA）碩士，美國世界大學音樂文化哲學博士。曾任教於中國文化大學音樂學系，加州州立大學洛杉磯分校、北嶺分校。出版有：《台灣民謠》、《中國音樂



愉園吟草

余國柱一文



↑余國柱詩翁攝於Arcadia自宅「愉園」。

【慶相逢雅集】

蘭亭仿似慶相逢，流水知音雅韻溶。
異國詩緣才倚馬，中華文化氣如龍。
長青寒暑千山柏，逸響晨昏萬壑松。
九五年來殊老拙，豪吟暢詠仰高峰。

【海外傳經有感】

繼往開來志可嘉，騷壇文苑吐新葩。
仲宣賦就眶垂淚，太白詩成筆茁花。
天下蜚聲傳笛韻，環球高詠耀中華。
梅林幸有林和靖，璀璨晚芳賞彩霞。

【梅花詩社中秋詩友大團圓】

剝復盈虛氣朗清，團圓詩友故園情。
無邊秋色楓含醉，有唱蟬聲菊吐榮。
共樂文壇歌雅韻，同乾玉盞賞奇英。
洛城月滿人佳望，爽籟金風一鏡明。

友詩儔雅敘》原韻

【敬和梁柳英笛友】——《乙未年南加笛

盛會光臨宴上賓，錦堂四座集高人。
精深博大持平論，敦厚溫柔吐語真。
彩筆揮毫添秀色，玉喉朗誦感情親。
零疆笛友南加聚，風雅傳經奉獻頻。

【恭次日陞詩翁正平博士觀賞崑曲瑤韻】

國樂輕雷節奏勻，崑伶曼妙表情真。
亭中柳麗尋幽夢，湖畔仙凡戀俗塵。
美景春江花月夜，良辰秋水彩雲新。
蘇堤漫步殊堪憶，半日清閑化溥辛。

【恭賀中山大學母校九一週年校慶】

矗立南天九一年，中山創校志常堅。
雲峰高峙春風暖，珠海長流化雨鮮。
博學精誠多審問，慎思明辨更深研。
篤行光大遺芳澤，不息自強致用全。





【讀劉士瑩《壁照樓詩鈔》有感】

拂卻兵塵曲調高，香江違難作詩豪。
梅花破雪晴風雨，彩筆驅雲動海濤。
才氣縱橫憑傲骨，丰神磊落勝醇醪。
劉陳並駕馳天下，廣聚賢徒聖哲操。

（註：劉陳句：劉、陳二者乃指劉士瑩及其摯友陳湛銓國學大師也。）

【登廬山和蘇東坡原韻】

千岩萬壑現奇峰，朝夕四時變異同。
欲探匡廬諸面目，煙雲瀟漫此山中。

【滿庭芳——惜春】

霧繞庭臺，鶯清林苑，杏花疏影籠煙。盈盈海燕，簾外寄修椽。新綠湖茵翠岸，輕如夢，曼舞迴旋。春光裏，呢喃送語，珍重惜流年。

芳情人共醉，風鬟水盼，雪意霜妍。譜梅花神韻，故國魂牽。任令花開花落，能消得，幾度嬋圓。青絲亮，丰華尚駐，彩筆賦鴻篇。



【沁園春——和陸游】

北雁西飛，海外聯翩，半世勞人。念年年烽火，莽莽前路，漫漫山野，滾滾災塵。香島征帆，洛城歲月，風雨瀟瀟幾度春。憑高意，嘆故園逐鹿，兩岸怨新。

至親駕鶴仙雲。只剩下、如今九五身。尚還童學步，興來吟誦，寄情卷帙，樂道安貧。趨吉避凶，猶存雅志，把臂西湖懋賞尊。吾何幸，有詩翁共詠，博士為鄰。

【憶江南——香江懷舊】

籠薄霧，夢境有無中，嶺上雙飛耐舞燕，灣頭共棹化游龍，往事散隨風。

【搗練子——洛城夜雨夢易安居士】

眉月淡，畫屏空，冷落羅衾冷落風，誰共寒蟲輕細語，雨聲催夢透房櫳。



余國柱先生，筆名余君一，國立中山大學法學士，曾任全球漢詩詩人聯盟名譽會長，加州大學洛杉磯分校中華文化中心理事，南加州中國大專聯合校友會理事長。擔任梅花詩社社長，曾領導發展南加大學中文詩詞朗誦比賽。著有《鴻爪詩詞集》、《男女健身運動》，編有《梅花詩詞集》，詩詞作品散見於報紙雜誌。北美南加州華人寫作協會現任監事和「永久會員」。

柳英七言有感八首

梁柳英一文

【遊覽溫哥華市區誌記】

春末隨團北美遊 溫哥華市景清優
 格蘭島嶼畫廊屋 英女皇宮紀念樓
 木柱圖滕千畝地 史丹利苑入凝眸
 五帆會議成標誌 世博期間聖火求

註：第3句：格蘭湖島的公眾市場，具有多元文化特色手工藝品，藝術畫廊，船屋等。

第4句：紀念英女皇伊麗莎白公園（Q.E. Park），內有設立紀念室，此處更屬溫哥華地勢最高區，四季鳥語花香，風光明媚。

第5、6句：史丹利園（Stanley Park）是北美最大城市公園，有印第安人著名藝術創作品。

第7、8句：有俗稱為五帆加拿大廣場，（Canada Place）的溫哥華會議中心及遊輪碼頭，建立於一九八六年世博會時期，現已成為地標之一。

【有關《亂世春秋》一書誌賦】

暨表謝黎錦揚百歲大師雅意，李佩蘭女士翻譯家協助，畢日陞笛兄風笛電子書統籌，勞心費神完成此巨著一書刊登上網，眾人能得以分享，至表欣慰感恩。

亂世春秋不了情 孤雛弱女貌傾城
 蒼茫海角疑無路 驛旅烽煙竟曙明
 歷史長篇今古事 文章著作顯聲名
 才華倚琢成佳品 晉入期頤福壽榮

【註】：亂世春秋一書，屬於曾獲中

【南加作協協辦文學電影藝術節活動】——參加台灣電影回顧展太平洋棕櫚酒店晚宴

磚基金群策劃周 星光晚會解煩憂
 文壇盛事悉心辦 藝苑贊助盡力籌
 萬里風情銀幕現 千般景色入凝眸
 傳承意向源流遠 戲劇人生幾度秋

【註】：磚基金（Bricks）是美國中華人文磚基金會，屬文學藝術交流平台。

【次韻張正平笛兄綠竹圖】——敬致

稱頌其詩題暨畫圖佳作
 芸窗瀟灑畫新篁
 長者耆儒鬢未霜
 亮節高風添勁氣
 揮毫翰墨譽西方



↑與百歲高齡的黎錦揚大師（中）合影。

附：加州☆張正平博士七絕

【詠竹詩】

凜凜高標世外篁 寒鋒葉利冷如霜
冲天勁氣飛仙劍 直把乾坤劃四方

【觀賞盆栽盛景抒懷誌賦】——暨致

謝劉詠平文友轉寄分享

(一)

一株獨秀滿堂春 絢麗繽紛炯有神
嫩綠幼枝牽夢影 清心悅目醉怡人

(二)

花開盛放報春臨 樓閣園林寄語深
輕拂松風添雅意 誰能共我唱酬吟

(三)

斗室風光入眼明 扶疏枝葉綠晶瑩
相輝紅白呈佳景 錦簇繁花挹世情

(四)

閒雲冷月著疏枝 素雅吟哦淡泊詩
品性孤標圖逸興 於人懇切灼真知

◎加州近鄰劉詠平笛姐箋註：可謂一氣呵成之美詩！詩句雋雅、揮灑自如！

感謝分享！

欣賞學習了！

◎加州張正平博士箋注：柳英笛姊之詩愈來愈多姿多采，目不暇給，美不勝收了！

【賞 黃寶芝笛姐佳作隨筆「相思樹下寄相思」有感誌賦】

人生幾度過春秋 慕怨時光似水流
掛念花前難解憫 相思樹下竟添愁
抒懷著筆瑤章誌 肺腑題詞詩句酬
淒美情緣恩愛絕 紅塵世俗事存留

【風笛雅聚誌興】

節序逢辰慶賀頻 南加笛友宴嘉賓
學儒雅士高聲誦 墨客騷人細語陳
力挽唐音揚國粹 輕描宋韻四時春
鷗盟共鑄珠璣語 席上揮毫錦繡垠

【註】：當天活動有發表台灣黃寶芝

笛姐（善性循環）隨筆集第二輯新書，慶祝詩人及父親節。參加人數十九位聚合一堂，歡樂無窮。

【閱讀 蓬丹作家散文「友情之歌」誌賦】——暨謝「友情週」激勵勉言

友情佳作感懷深 憂患人生著意吟
藝苑徘徊思往昔 文壇馳騁覓知音
忠誠摯愛仍難獲 拙樸還真待到今
雅樂悠揚盈肺腑 歌聲寄語又重臨



梁柳英女士，亞洲華文作家協會越棉寮海外分會會員，羅省晚芳詩社前期社長、現任顧問，中華兩岸文藝協進會執行顧問，世界華文作家交流協會會員，國際華奇會會務顧問，風笛零疆界詩社公關。著有二十四萬餘字之《藝文薈萃》一書。北美南加州華人寫作協會理事及「永久會員」。

記遊三首

連榮吉一文

北美南加州·文苑

182

【翡冷翠國際化學會天然物研討會感言】

化學領域無窮盡 天然藥物真奧妙
 全球專家聚一堂 演講壁報蓋滿堂
 海洋深山待探討 電腦合成加分析
 構效關係找捷徑 保健療病靠分子
 文藝復興翡冷翠 達文西米開蘭基羅
 美術雕刻加建築 巧奪天工開先河
 阿挪河畔多教堂 基督教義遍全球
 博物館內藏國寶 遊客不絕財源來

【水都威尼斯記遊】

萬商雲集威尼斯 大小船隻忙穿梭
 拱橋兩旁有商店 恰如清明上河圖
 老少遊客滿街走 男女成雙乘遊艇
 運河兩旁多教堂 古老建築夠堂皇
 小橋流水富詩意 歐洲文化普世傳
 中國餐館溫州菜 遊子離鄉口福享
 二拾多年常嚮往 如今終得如願償

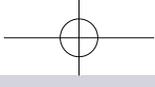
【義大利國際化學會天然物研討會感言】

義國位居地中海 氣候宜人物產豐
 中古時代疾病多 羅馬帝國踏歐亞
 不可一世梅地奇 經商放貸聚錢財
 皇室聯婚收寶藏 文藝復興翡冷翠
 有錢可使鬼推磨 天才雕石日連夜
 頑石點頭成國寶 教堂畫滿聖經圖
 主教商賈權集中 濫用權勢招反抗
 慈善引來吉普賽 乞丐扒手加騙子
 旅遊工業可賺錢 人多為患造污染
 斜塔水都歌劇院 流傳後世靠保養



連榮吉先生，出生於台灣高雄，台大醫學院藥學系畢業，一九六六年取得加州大學舊金山醫學中心藥物化學博士學位，一九六八年進入南加大藥學院任教，曾任研究部主任、藥劑及藥化科主任，二〇〇三年退休，繼續天然物及中藥之研究，餘暇種植花木果樹，愛好攝影及中文詩詞。北美南加州華人寫作協會「永久會員」。





習作九首

謝美英 一文

(一) 南遷北歸

雁群秋去春來，飛行千里壯觀美麗，
 自成V字隊形，昂首奕奕展翅飛翔，
 掠過萬里晴空，目標一致，方向一致，
 飛越山川林木，向心目中安適的樂園栖止，
 長途飛行展現堅韌的毅力，令人驚艷感動，
 一路雁叫聲清晰悅耳，激勵團隊齊心向前。

南遷北歸的雁兒呀，

祝你們一路平安，早日覓得理想的棲息地，
 來年又見你們一隊一隊遨遊天空，
 為幸！為樂！

(二) 醒來

醒來卻沒夢醒，
 凡塵世俗無常，
 世間是是非非，
 命運錯綜複雜，
 排憂解難不易，
 人生似一齣戲，
 任你隨心扮演，
 無法一帆風順，
 半清醒半迷離，
 仍聞花香飄來，
 聽到流水潺潺，
 風雨雷聲交加，
 人群熙來攘往，
 世界依然美麗。

(三) 天上的水

母親河黃河是華夏文明的發源地，
 優雅精彩的文化陶冶世世代代的中華兒女，
 古人云：黃河水似從天而下，
 豪邁狂奔、洶湧澎湃，把中原大地劈成南北兩邊，
 流經壺口瀑布，一瀉萬丈，氣勢如排山倒海響徹雲霄，
 滾滾黃河蜿蜒流經九省奔向黃海之濱，
 孕育沿線的炎黃子孫五千多年不衰，
 黃河，請盡情奔流吧！綿綿不絕的流吧！
 擁抱錦繡河山，締造輝煌史蹟，流芳百世，
 讓華夏文明永垂不朽。

(四) 想飛

鳥兒，我要跟你一起飛，
 飛越大海，尋回勇氣，
 飛越高山，尋回活力，
 飛越草原，尋回夢想，
 不管有多遠有多高要展翅飛，
 不管天涯海角要繼續飛，
 我心馳騁藍天，



冲破世間藩籬，
捨棄世間包袱，
擺脫世間束縛，
自由飛翔迎接挑戰，永不懼怕。

(五) 春意盎然

莫為寒冬嘆息，莫為凋零煩惱，
春天能戰勝寒冬，戰勝凋零，
春回大地，攔不住春天的容顏，
春陽使冰雪匯成河川魚躍於淵，
樹梢新芽萌放，松鼠躍上躍下，
彩蝶翩翩花叢間，鳥兒高歌春天到，
深深呼吸春的氣息，輕鬆舒暢，
躺在碧綠的草地上，
望著天空遐想天南地北，流連忘返，
春天就在身邊，很欣慰我沒有錯過。

(六) 路

春秋揮別匆匆，
多少個花兒凋謝無影蹤，
多少個翠林綠水轉眼雪花紛飛，
淒風瑟瑟，無限的寒意吹醒了夢，
夢似浮雲片片，飄入雲海一去不回，
憂傷層層，隨著白雲飄逸遠去，
回歸作自己的夢，走自己的路，

雖然崎嶇難行，然而柳暗花明又一村，
明媚陽光總在風雨後燦爛，
路是人走出來的。

(七) 無限的愛

老鷹在空中盤旋，俯瞰大地尋覓獵物，
千鈞一髮，警戒的母雞一面奔跑一面喊叫，
展翅掩護小雞衝向農舍躲避，
農夫看到情勢不妙趕來相救，
老鷹無機可乘，依然虎視眈眈在空中盤旋，
飛來飛去無物可擒，老鷹只好離去。
跳過這一劫，

(八) 晨練

旭日東昇，揭開晨霧的面紗，
頂著柔風，精神煥發，
望著鳥兒空中飛，我心自由飛翔，

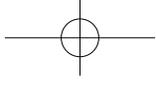
花兒含情脈脈，引蜂招蝶，
噴水池水霧飄逸，霧裡看花，
清晨氛圍幽靜，新鮮空氣令人清醒，
銀髮族在公園晨練會友，談天說地，
享受僅餘的寶貴歲月，健身保養，
日復一日，晨練豐富退休生活，
延年益壽又解寂寞，何樂而不為？

(九) 浮生

熙熙攘攘忙忙碌碌，
宛如呼吸不能停止，
披星戴月飽經風霜，
荊棘叢生心力交瘁，
養尊處優平步青雲，
力求名利千方百計，
人生舞台形形色色，
浮生若夢飄忽不定，
嚐盡酸甜苦辣悲歡離合，
讓生命的火花持續燃燒，
不問花為誰開淚為誰流，
一直走到人生盡頭方休。



謝美英女士，祖籍廣東梅縣，在印尼出生，台大醫學院藥學系畢業。曾任台大醫院、省立兒童醫院、台灣療養院藥師及中心診所藥房主任。愛好園藝及文學，晚年才開始寫現代詩自娛。承蒙連榮吉博士之推介，於二〇一五年加入北美南加州華人寫作協會為「永久會員」。



詩詞十首

柯文雄一文

《訴衷情》紀念抗日勝利七十週年有感

騷壇墨客競吟秋，往事乍懸浮。當年倭寇猖獗，如畜獸，似盲牛。

龍睡醒，昂神州。報深仇，解心中恨，奮振金甌，史冊長留。

【註：詞律依《新譯白香詞譜》四〇七頁，第十二部十一尤韻。】

《浪淘沙》爭入亞洲投資銀行

郊野草茵茵，鳥語嘵嘵，炎陽高掛蘊薰薰。經濟復甦開泰運，入亞投銀。

默默獻耕耘，不怕艱辛，和平共處向前奔。拓展全球財源廣，攜手創新。

【註：本詞律依《新譯白香詞譜》一〇四頁，唐·李煜詞韻，雙調五十四字，白香詞譜二九〇頁，第六部平聲韻。】

《江城子》故國情懷

故鄉隔海遙相望，水茫茫，浪泱泱，同學少年，夢醒卻難忘。異國情懷常憶念，回梓里，報安康。

暢懷祖國革新揚，舊衣妝，換新裳，除陋改顏，徒拼搏鏗鏘。錦繡前程千載業，莘夏壯，兆盛強。

【註：本詞律依《詩詞寫作必讀》二六九頁，宋·蘇軾詞韻，雙調七十字，《新譯白香詞譜》二七七頁，第一部平聲韻。】

《沁園春》晚芳詩社卅週年慶

結社騷壇，三十週年，賀慶晚芳。把酒頻杯飲，人才輩出，五湖四海，歡聚同堂。抒發豪情，載歌載舞，龍馬精神播遠方。詩詞集，永記芳百世，源遠流長。

弘揚國粹華章，唱酬瞻高朝遠處望，一片光景美，鮮花怒放。尋幽攬勝，如醉如狂。廣結鷗盟，九洲同慶，騷客吟詩聲蕩揚。齊歡賀，品味詞韻賦，氣勢鏗鏘。

【註：本詞律依《新譯白香詞譜》三五〇頁，宋·陸游詞韻，實為蘇軾一体格。一一四字，適用於豪邁曠遠情懷的抒發，豪放派詞人喜用之。本詞例用白香詞譜二七六頁，第一部平聲韻。】

《西江月》敬賀中華詩會會長舒憲波八八榮壽

南極星輝吉日，西湘漢慶生辰。舒翁滿腹載經綸，集國粹揚古訓。

翰墨潤山河壯，藻詞重顯精神。蟠桃夜宴醉多巡，福壽長期頤近。

【註：本詞律依《新譯白香詞譜》九一頁，宋·司馬光詞韻，雙調五十字，例用白香詞譜三九〇頁，第六部平聲十一尤韻；第八部去生十二問，共六個平仄聲韻通押。】

《憶江南》仲夏

殘花落，飄散滿云天。江水飛濺魚潭底，夏風熏悶抱愁眠，困難自熬煎。

【註：詞律依《新譯白香詞譜》第一頁，南唐·李煜詞韻三九三頁，第七部平聲一先韻。】

《長相思》自嘆

創業艱，守業難，碌碌浮生鬢早斑。青山未改顏。月彎彎，水潺潺，夢里依稀堪自嘆。指彈一瞬間。

【註：本詞律依《新譯白香詞譜》十五頁，唐·白居易詞韻，雙調三十六字，詞譜三九三頁，第七部平聲韻。】

《卜算子》仲春

樑上燕呢喃，郊野蟲兒叫。春雨綿綿澗水潺，柳條修矯俏。風暖百花開，雲彩祥光耀。萬紫千紅蕩九霄，群鳥枝頭繞。

【註：詞律依《新譯白香詞譜》三十四頁，宋·王觀詞韻，雙調四十四字，白香詞譜四九八頁，第八部去聲韻。】

家和萬事興

家和萬事喜安寧，合力同心福祿盈。霸道妄為強作惡，橫行亂記惹官刑。修心養性平澹過，處世寬容樂誦經。暴雨狂風吹過後，烏雲散盡見天青。愛妻愛子愛家庭，為國為民運運馨。航母艦艇游大海，飛船火箭逐追星。強軍壯膽真威武，保衛和平戰火停。偉大復興中國夢，崇高理想慰心靈。

文壇頌

騷壇墨客集詩篇，廣結鷗盟荐雅籤。鐵筆揮毫誅佞惡，銀鈎描繪頌忠賢。激昂文字千秋播，壯烈詞章萬載傳。繼往開來創大業，承先啓後樂綿綿。



柯文雄先生，字侯任，祖籍廣東省吳川市，生於一九四八年八月。畢業於中國廣東醫藥學院、中山醫科大學激光醫學研修班，中國書畫函授大學三年制畢業。畢生從事醫療工作，工作之餘對中華國粹頗感興趣，愛吟詩填詞。晚芳詩社社員，中國書畫函授大學書畫研究會會員，北美南加州華人寫作協會會員。



挽歌追悼美國大詩人朗費羅之火鳳凰

"A Sonnet: An Elegy to Henry Wadsworth Longfellow's Phoenix"

張正平 | 文

A bird tried to catch the Evening Star,
 Attracted by her beauty, her bright light.
 He used up all his strength in his long flight.
 Following her he never keeps too far.

Finding a ladybird, he rested, tired,
 Her soft garment glowed with golden feathers,
 Suddenly her wings broke. The bad weather,
 A strongest lightening bolt set her afire.

To stop the brutal burning of her flesh,
 Embracing together the love bird hold,
 Hand in hand and heart to heart they were bold.
 God resurrected them and made them fresh.

Becoming the phoenix, fire made her shine!
 Bear a cross through the snow, what love divine!

[C.P.'s notes: Henry Wadsworth Longfellow had written "The Evening Star" while courting his second wife - Francis (Franny) Appleton, after his first wife died from a miscarriage. Then, Frances (Franny) accidentally caught her gown on fire and Longfellow threw himself on top of her to put out the fire. She died the next day and Longfellow was burnt seriously. His face was disfigured with a big scar. He was so heart-broken that he could no longer write poems and he had to concentrate on the translations of Dante Alighieri's Divine Comedy instead. Eighteen years after his wife's death, he wrote his last sonnet called "The Cross of Snow" which was not published during his life time. It was a touching love story but surprisingly received no poetic reactions from other poets, including his good friends: Ralph Waldo Emerson and Nathaniel Hawthorne. I would, therefore, like to show my sympathy for this great American poet by telling others the story of his great love! -- Dr. C. P. Cheung]

一隻鳥兒要捕捉「晚上的星星」，
 被她的燦爛的美麗所吸引，
 他用盡所有的力氣長飛去跟，
 有緊緊追隨而不落後的深情！

找到了美鳥他雖疲倦而心安，
 她金色的羽衣柔軟而閃耀；
 突然天色變壞她翅膀折斷而大叫！
 猛烈的閃電雷劈使她身上燒著火光！

爲了撲滅她肌肉焚燒的火，
 他竟擁抱著她既不同生寧願共死，
 手握手心連心勇敢地在一起，
 上帝使他倆復活重新再愛過！

啊！變成了真鳳凰浴火再重生！
 「雪中的十字架」使愛情至聖至真！

【正平自注：朗費羅乃美國大詩人，他的第一任夫人死於難產之後，為追求他的第二任夫人法蘭西絲愛普敦時，寫了一首名詩叫「晚上的星星」。後來有一晚，法蘭西絲愛普敦的睡袍意外惹到壁爐的火，突然焚燒起來，朗費羅為了救她，竟然捨身撲在她之上而熄滅火燄，但第二天她終於死了，而朗費羅亦受嚴重燒傷，他面上結了一個大傷疤而毀容了，他為愛妻之死而傷心欲絕，竟然無法再執筆寫詩了！他只能做但丁神曲之翻譯工作。他的愛妻死後十八年，他才寫出最後一首十四行詩名為「雪中的十字架」紀念他死去的愛妻，但該情詩終其一生都沒有出版。這是一個感人肺腑而驚心動魄的愛情故事！最使人驚訝者是，這故事竟然得不到當時其他詩人來作詩讚頌，尤其他的好友愛默生和霍桑等大詩人；因此，我不嫌自己淺陋，為同情這位美國詩人的偉大愛情故事，而寫這首十四行詩當作挽歌追悼！】

“The Cross of Snow” 雪中的十字架

By Henry Wadsworth Longfellow / 亨利沃茲沃斯·朗費羅

中文譯者：張正平博士



張正平博士 (Dr. C. P. Cheung)，字衡之，又字衡子，別號「今之古人」，香港中文大學崇基學院中國文學士，美國聖母大學社會學及人類學碩士，美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 教育研究院教育哲學博士。專門研究教育學，及社會科學之理論。曾任美國堪薩斯州天主教班尼迪迪大學之社會學教授，三藩市市立大學社會科學教授，美國聯邦政府西岸雙語教育中心亞洲語文主任，洛杉磯及富樂頓州立大學之教育學教授，曾任美國多間公立學校校長三十年，加州教育廳委任為傑出學校之評審團主席十年。北美南加州華人寫作協會「永久會員」。

In the long, sleepless watches of the night,
在長長的，睜眼無眠的夜裏，
A gentle face — the face of one long dead —
一張溫和的臉 — 一張死去已久的臉 —
Looks at me from the wall, where round its head
在牆上痴痴的望著我，她的頭部圍繞
The night-lamp casts a halo of pale light.
夜燈投射著一圈蒼白的聖光，
Here in this room she died; and soul more white
她就在這房中死去；靈魂更潔白，
Never through martyrdom of fire was led
並非因為火的殉道而變成
To its repose; nor can in books be read
安息；也非能從書中讀到的
The legend of a life more benedight.
一個神話的生命更受祝福。
There is a mountain in the distant West
在遙遠的西方的一座聖山
That, sun-defying, in its deep ravines
有日光不到之深谷之中，
Displays a cross of snow upon its side.
在邊沿上展現一個雪的十字架，
Such is the cross I wear upon my breast
就像我佩戴在胸前的十字架一樣，
These eighteen years, through all the changing scenes
這十八年來，歷經變化的情境
And seasons, changeless since the day she died.
與季節，但這是她死後從不改變的！