第一篇、 《一方陽光》 王鼎鈞

四合房是一種閉鎖式的建築，四面房屋圍成天井，房屋的門窗都朝著天井。從外面看，這樣的家宅是關防嚴密的碉堡，厚牆高簷密不通風，擋住了寒冷和偷盜，不過，住在裡面的人也因此犧牲了新鮮空氣和充足的陽光。

我是在「碉堡」裡出生的。依照當時的風氣，那座碉堡用青磚砌成，黑瓦蓋頂，灰色方磚鋪地，牆壁、窗櫺、桌椅、門板、花瓶、書本，沒有一點兒鮮艷的顏色。即使天氣晴朗，室內的角落裡也黯淡陰沉，帶著嚴肅，以致自古以來不斷有人相信祖先的靈魂住在那一角陰影裡。嬰兒大都在靠近陰影的地方呱呱墜地，進一步證明了嬰兒跟他的祖先確有密切難分的關係。

室外，天井，確乎是一口「井」。夏夜納涼，躺在天井裡看天，四面高聳的屋脊圍著一方星空，正是「坐井」的滋味。冬天，院子裡總有一半積雪遲遲難以融化，總有一排屋簷掛著冰柱，總要動用人工把簷溜敲斷，把殘雪運走。而院子裡總有地方結了冰，害得愛玩好動的孩子們四腳朝天。

北面的一棟房屋，是四合房的主房。主房的門窗朝著南方，有機會承受比較多的陽光。中午的陽光像裝在簸箕裡，越過南房，傾瀉下來，潑在主房的牆上。開在這面牆上的窗子，早用一層棉紙、一層九九消寒圖糊得嚴絲合縫，陽光只能從房門伸進來，照門框的形狀，在方磚上畫出一片長方形。這是一片光明溫暖的租界，是每一個家庭的勝地。

現在，將來，我永遠能夠清清楚楚看見，那一方陽光鋪在我家門口，像一塊發亮的地毯。然後，我看見一只用麥稈編成、四周裹著棉布的坐墩，擺在陽光裡。然後，一雙謹慎而矜持的小腳，走進陽光，停在墩旁，腳邊同時出現了她的針線筐。一隻生著褐色虎紋的狸貓，咪嗚一聲，跳上她的膝蓋，然後，一個男孩蹲在膝前，用心翻弄針線筐裡面的東西，玩弄古銅頂針和粉紅色的剪紙。那就是我，和我的母親。

如果當年有人問母親：你最喜歡什麼？她的答覆，八成是喜歡冬季晴天這門內一方陽光。她坐在裡面做針線，由她的貓和她的兒子陪著。我清楚記得一股暖流緩緩充進我的棉衣，棉絮膨脹起來，輕軟無比。我清楚記得毛孔張開，承受熱絮的輕燙，無須再為了抵抗寒冷而收縮戒備，一切煩惱似乎一掃而空。血液把這種快樂傳遍內臟，最後在臉頰上留下心滿意足的紅潤。我還能清清楚楚聽見那隻貓的鼾聲，牠躺在母親懷裡，或者伏在我的腳面上，虔誠的唸誦由西天帶來的神祕經文。

在那一方陽光裡，我的工作是持一本三國演義，或精忠說岳，唸給母親聽。如果我唸了別字，她會糾正，如果出現生字，——母親說，一個生字是一隻攔路虎，她會停下針線，幫我把老虎打死。漸漸地，我發現，母親的興趣並不在乎重溫那些早已熟知的故事情節，而是使我多陪伴她。每逢故事告一段落，我替母親把繡線穿進若有若無的針孔，讓她的眼睛休息一下。有時候，大概是暖流作怪，母親嚷著：「我的頭皮好癢！」我就攀著她的肩膀，向她的髮根裡找蝨子，找白頭髮。

我在曬太陽曬得最舒服的時候，醺然如醉，岳飛大破牛頭山在我喉嚨裡打轉兒，發不出聲音來。貓恰恰相反，牠愈舒服，愈呼嚕得厲害。有一次，母親停下針線，看她膝上的貓，膝下的我。「你聽，貓在說什麼？」「貓沒有說話，牠在打鼾。」「不，牠是在說話。這裡面有一個故事，一個很久很久以前的故事……」

母親說，在遠古時代，宇宙洪荒，人跟野獸爭地。人類聯合起來把老虎逼上山，把烏鴉逼上樹，只是對滿地橫行的老鼠束手無策。老鼠住在你的家裡，住在你的臥室裡，在你最隱密最安全的地方出入無礙，肆意破壞。老鼠是那樣機警、詭詐、敏捷、惡毒，人們用盡方法，居然不能安枕。有一次，一個母親輕輕的拍著她的孩子，等孩子睡熟了，關好房門，下廚做飯。她做好了飯，回到臥室，孩子在哪兒？床上有一群啾啾作聲的老鼠，爭著吮吸一具血肉斑斕的白骨。老鼠把她的孩子吃掉了。——聽到這裡，我打了一個寒顫。這個摧心裂肝的母親向孫悟空哭訴。悟空說：「我也制不了那些老鼠。」但是，總該有一種力量可以消滅醜惡骯髒而又殘忍的東西。天上地下，總該有個公理！

第二篇、《我只有八歲》 李家同

我是盧安達的一個小孩，我只有八歲。

我們盧安達不是個有錢的國家，可是我運氣很好，過去一直過得很愉快。爸爸是位小學老師，我就在這所小學念書，放了學，我們小孩子都在家附近的田野玩。家附近有樹林，也有一條河。我大概五歲起就會游泳了，在我們這些小孩子中，我不僅游得最好，也跑得最快。

有一次我問媽媽，「媽媽，大老鷹會不會把小孩抓走？」

媽媽說：「傻孩子，小孩子旁總有大人在旁邊，老鷹不敢抓小孩，因為牠們知道大人一定會保護小孩子的。」

我懂了，所以我永遠不敢離開家太遠，我怕老鷹把我抓走。

今年，我開始讀報了，看到報上名人的照片，我老是想，有一天我的照片能上報多好。我的親戚朋友們都說我是個漂亮小孩，也許有一天我會像邁可傑克遜一樣地有名，報上常常登我的照片。

三星期前，爸爸忽然告訴我們，我們的總統遇難了，他認為事態嚴重。因為有心政客可能乘機將事情越搞越糟。

有一天，爸爸在吃晚飯的時候，告訴我和媽媽，國家隨時可能有內亂，萬一如此，我們要趕快逃離盧安達，到薩伊去。他叫媽媽準備一下逃難時要帶的衣物。

就在那天晚上，一群不知道哪兒來的士兵進入了我們的村子，我睡著了，什麼都不知道，第二天早上才知道，村子裡所有的男人都被打死了，爸爸也不例外。

媽媽居然還有能力將爸爸埋葬了，當天下午我們開始流亡。現在回想起來，媽媽平時是一位很軟弱的人，這次忽然顯得非常剛強，唯一的理由是因為她要將我送到安全地帶去。媽媽在路上，一再地叮嚀我，有人非常恨我們，因此如果發現有壞人來了，可能來不及跑，可是我是小孩子，跑得飛快，一定要拚老命地逃走。媽媽也一再叫我找一棵樹，或者一塊大石頭，以便躲起來，讓壞人看不到。

就在逃亡的第二天，壞人來了，媽媽叫我趕快逃，她自己反而不走，我找到了一棵大樹，躲在樹後面，可是我看到了那些壞人殺人的整個過程。媽媽當然也死了，這批士兵沒有留一個人，不像上次，上次他們只殺男人，這次沒有一個人能逃過。

士兵走了以後，我才回去看我的媽媽。看到媽媽死了，我大哭了起來，因為天快暗

了，我怎麼辦？我只有八歲！

虧得還有一個大哥哥也活著，我猜他大概有十幾歲，是個又高又壯的年輕人，剛才他一定也躲了起來，他看我好可憐，來拉我走，他說我們一定要趕快走，找到另一個逃亡的團體，人不能落了單。

我和這位大哥哥相依為命，也找到了一批逃亡的人，好幾次有救濟團體給我們東西吃，雖然很少，可是都虧得這位大哥哥，替我弄到食物吃，如果不是他的話，我早就餓死了，因為小孩子是很難拿到食物的。

由於我們大半處於飢餓狀態，我們都越來越瘦，這位大哥哥也不是壯漢了。有一天，他說他要去一條河邊喝水，我告訴他最好忍一下，因為河裡都有過死屍，他說他渴得吃不消，一定要去冒一下險。

當天大哥哥就大吐特吐起來，而且虛弱得走不動了。他要休息，然後勸我不要管他，和其他大人一起繼續逃亡。這次我堅決不肯，決定陪他，他到後來連跟我吵的力氣都沒有了。我偷偷地摸了他的額頭，發現他額頭好燙。

大哥哥昏睡以後，我也睡著了。等我醒過來，我知道他已永遠的離開我了。

我和大哥哥說了再見以後，走回了大路，不知道什麼原因，我從此沒有看到流亡的難民，我只有一片麵包，二天內，我只吃了這一片麵包，我已越來越走不動了。

就在這時候，我發現一隻大老鷹在跟著我，牠原來在天上飛，後來發現我越走越慢，索性飛到了地面，我走牠也走，我停牠也停。

雖然沒有見到任何逃亡潮，卻看到了一部吉普車開過來，我高與極了，以為他們會救我一命，可是吉普車沒有停，我心裡難過到了極點。

吉普車開過去以後，忽然停了下來，車上有人走下來，我的希望又來了。可是那位先生並沒有來救我，他拿起一架配有望遠鏡頭的照相機對著我拍照，當時那隻大老鷹站在我附近。照完以後，吉普車又走了。

我這才想起這位先生一定是一位記者，他要趕回去，使全世界的報紙都會登到這一照片，老鷹在等著小孩過世。明天早上，你們在吃豐盛早飯的時候，就會在報紙上看到我的照片，我不是很希望能上報嗎？這次果真如了願。

你們看到的是一個瘦得皮包骨的小孩，已經不能動了。可是我過去曾是個快樂、漂亮而又強壯的小男孩，我曾經也有父母親隨時陪在我的身旁，使老鷹不敢接近我。我曾經全身充滿了精力，每天在河裡游泳。

現在，我只有一個願望，在老鷹來啄我的時候，我已不會感到痛。

第三篇、《美麗又深邃的走路》 劉克襄

走路向來是機動性的，絕對是一堂無所不在的公民教育。一直跟社會保持新形式的對話，足以面對現有的生活因境。我們繼續依循社會的變化，修正自己的走路觀。因而，我們也可以給予走路更大的期待，尤其當我們認真反思腳下的環境時。走路會是環保意識的觸鬚。

長長的路走過，增加的應該是對土地的情感，常抱持無可取代的環境責任。你更願意傾聽，關心家園社區。深信那些道路開發破壞、傷害的不只是周遭環境，而是在摧毀你所認定的價值。

我們努力走路，逐漸拉長距離。不只是照護、珍惜自己的身體，還丈量著土地，評估一切的美好。它是最好的身體測溫槍，同時是環境試蕊紙。提供我們適時目測一條路的允當性，乃至一條路周遭的地景和物產。

愈來愈多寬敞筆直的路環繞著城市，泰半是省道、快速道和高速公路。為了方便來去，快速到達彼端，我們犧牲了眼前的美好鄉野，卻想像著遠方有更好的地景。每一條都像包裹身體的繃帶，我們難以邁開腳步，舒適而安心地踩踏每一步。

我們需要一些彎曲的小路繞進郊野和森林，讓我們如花草掙得透氣和生長的空間，鬆綁緊縛的身子。這些小路必須完好地在不遠的地方，離城市愈近愈精彩。它們比農路或鄉道更加自然。愈多泥土、愈少水泥化，我們愈能獲得解脫。甚至於，這些小路應該保留或移植回城市，更能為生活增值。

小路縱使只有一二公里，都值得爭取。但五公里不若十公里，愈多可以散步的路出現，愈代表我們的自信和遠見。眾人有足夠的共識，放下既有的一切，割捨那些過去視以為方便的文明生活。

反過來說，城市有友善的步道，當然幸福。但那裡是森林，有幾條二三十公里的泥土山徑，無疑是更為美好的狀態。很幸運地，臺灣多山，淺山重重深山疊疊，我們也有看守的機會。而任何一條值得永續維護的山路，都直指著保護整座森林的最終目的。

當許多好路存在，這是比什麼都還重要，都值得驕傲地留給子孫的資產。

身心合一的運動，在現今的休閒項目裡比比皆是。走路或許是最簡單、最廉價的，卻常被忽視，甚而不以為是運動。但人類走路的歷史很長，遠遠超過其他。被當成一門學問，或在各地被具體又細膩地剖析，恐怕也最為豐厚和繁複，晚近則愈發重要。在汽機車和捷運等交通工具陸續誕生，以及現代城市生活快速改變之際，走路已然進化，因而擁有了更進一步體驗和論述的必要。

有時也不須哲人、僧侶或浪遊者的身心辯證，以及指引。路走久了，縱使凡夫俗子都自有生活信念，不一定非得藉由書本的深奧砥礪，或宗教的長途跋涉，才能悟出步行的奧妙。農民走出耕路的風景，獵人踏出林道的情境，或牧者巡出山徑的視界，每個人都會有自己的領會。

走路時，你是自己的主人，清楚主宰自己跟世界對話。你是強大的，毫無卑微，可以跟世界並肩，卻又不時知曉謙卑和尊敬。走路時，可以華彩豐潤，停止時則誠摯直接。更棒的是，走成一種習慣後，自有步行的風采，比任何時候更喜歡自己。那不是自戀，而是對某一狀態的能夠持久和信任，紮實地感到喜悅。

那是一帖值得經常服用的慢性藥方。透過走路，思考的事情更加活絡。就像減輕體重般，你會減少很多物質的需求，割捨諸多生命的不需要。走路不單是去遇見美麗的風景，不只是讓身子保持健康的簡易內涵。走路是一種具體的回到過去，減少歲月流失的活動。乃至於迎接未來，清楚一個人能夠確切掌握的方向。

最好療效的安慰劑，就在你的下方。雙腳的不斷前移，無目的或有目的，都具啟發性。乍看彷彿有很多東西卸下，但也悄悄地背上一些饒富旨意的生活價值。那種價值甚是美妙，平常卻難以從社交和事業裡獲得滿足。但也無須你努力打拚，甚而是衝撞得傷痕累累，才會逐漸明白。走路是那麼不帶有壓力，從日常、從稀鬆平靜裡解放，再緩然有序地獲得啟迪。

有時，一個簡單的早晨之走路，習慣了正念行走，便讓你思惟愈清楚，不再被沉苛的工作所纏繞。回來沖個澡，打開窗子，所有欣喜都環繞周遭，世界以晴朗的日子重新等你。你會獲得這種機會，或許要的也是這個。縱使接下來有許多生活的困難，都可坦然面對。

愛上走路，身體自然也會產生舒服的律動，促發自己喜歡這種平緩的節奏。這種甜美很少當下浮現，多數時候反而在久遠之後，在反覆的練習和積累，在日復一日的步行裡，逐漸浸染身體。終而體會，願意珍惜這一切創造出的價值。

第四篇、《輸贏》 蔣勳

輸的死纏濫打，贏的輕浮囂張，對人性的學習，一無好處。

人的一生有許多比賽，比賽總有輸贏勝負。單純看比賽本身，差距太大的比賽，都不好看。小時候看過一次美國國家籃球隊來臺灣比賽，比賽一開始就叫「友誼賽」，可以想像，強勢弱勢，差距太大，只好強調「友誼」。一場比賽下來，美國球員又高又大，球好像黏在手上，一踮腳，球就灌進籃框。臺灣球員像熱鍋上的螞蟻，在別人腳邊繞來繞去，就是碰不到球。強勢的一邊大概也覺得打得太沒意思了，完全不把對手看在眼裡，便做起逗笑的花式動作，故意把球遞給對方，又輕輕一旋，讓對方撲空，一跤栽倒，全場大笑。

這樣的比賽雖然好笑，其實沒有意思，輸的一邊難堪，贏的一邊也讓人覺得欺人太甚。有意義的比賽，旁觀者不只在看輸贏，也在學習輪贏裡透露的生命品質吧。

好看的比賽當然要棋逢對手，世界級的運動會，輸贏常常在分秒毫釐之問，比賽者都全力以赴。比賽結束，輸者服氣，並不喪志口贏者也謹慎謙遜，不敢有一點驕狂。好的比賽裡，輸贏雙方，都是風範，旁觀者有所學習，人性有所提升，比賽也才使人敬重。

強凌弱，眾暴寡，不是比賽，應該叫做「欺負」。欺負他人，以為是贏，只是人性墮落，遲早要遭報應。

東方古代有重視輪贏教育的傳統，小時候拿著木劍玩具槍，亂砍亂射，地方武術師傅就要喝斥：「打鬥也沒規矩！」就教導幾個孩子站好，學習拱手揖讓，學習蹲馬步，學習推手，學習過招，使小小兒童在玩耍中，知道輸贏勝負都是品格。輸贏間有了規矩，輸嬴被規範成崇高的儀式，輸贏勝負轉化提升成為美學。

無論博弈、下棋、擊鞠、拳術、劍道、相撲、競技，都是為了分出輸贏高下的競爭，在最激烈的廝殺時候，引導衝突對立的雙方，不只看到自己要贏，對方也要贏，不只自己在困境中求活路，他方也在求活路。兩種衝突的力量，出現互動的關係，你死我活的拚鬥間，也有消長。輸嬴問有了必然的規則，有了可以通過的道路。

所謂「道」，無非是在盡人事之外，還要領悟有天意，輸贏之外，天寬地闊，也就可以哈哈一笑。

青少年時喜愛看日本武士片，高手劍道，進退攻守，美如舞蹈。武士持劍而立，凝神肅移，好像擊技到了高明處，並無敵人，只是端正自己，進退攻守，也就有了分寸規矩。民間流行的武俠小說，即使粗淺，寫到高手過招，也都像弈棋鼓琴，或像品茗書法，動静進止，瀟灑雍容，氣定神閒，自有一種美的品格，絕不是血淋淋的廝殺。

比賽到了今日，常常你吐我一口痰，我咬你一口，你偷襲我一腳，我抓你一把頭髮，一個呼天，一個搶地，這樣的比賽，無論輸贏勝負，雙方都已失了風範。輸的死纏濫打，贏的輕浮囂張，對人性的學習，一無好處。一旁的群眾，如果不能省悟，還跟著鼓掌聒噪叫好，人性沉淪，莫甚於此。競賽失去了規矩，無論結局如何，並沒有贏家，從生命品質而言，只是全盤皆輸。

這幾年喜歡起了易經，不是把易經當書來讀，而是喜歡在輸贏的現象裡對讀易經卦象。易經似乎總是在暗示：輸中有贏，贏中有輸。吉凶禍福消長，除了當下立即的輸贏，還有更長更久、此刻不可知的因果，因此無論輸贏，都應當心懷慎重敬意。

我懷念起小時後廟口武術師父的教導，知道再激烈的廝殺比賽，不能失了「人」的分寸，失了人的分寸，也就沒有比賽可言，只是野獸互咬，與文明無關。

第五篇、《母親的保險箱》 莊聰吉

最近整理房子，找到一只母親留下來的保的箱，外表看來樸實無華、年代久遠，且已斑駁生鏽，看來就像塊廢鐵，毫不起眼。找不到密碼，只好請求工人撬開，沒想到裡面沒任何金銀財寶或值錢的文件，只靜靜地躺著一個褪色紅包與泛黄薪資袋。

這使我憶起過世的母親，身村瘦小、身高約一百五十公分，卻秀外慧中、聰穎過人。她從小生長在一個賣草繩的家庭，身為長女，不僅要幫忙家計，還得照顧五個弟妹，日治時代，沒餘錢付學寶，只得一路公費苦讀至臺北女子師範學院。嫁了服務公職的父親後，為了補貼家用，自修藥理，在小鎮上開了間藥房，忙得不可開交。

我小學的課業，母親先責成大哥教，沒幾天我就哭訴：「大哥說我反應遲鈍，算術教了好多遍都不會，還用鉛筆打我的頭！」只好央求個性溫和又有耐性的二哥接棒，沒想到二哥也教不下去，理由很簡單，一個字：「笨！」

不得已，母親只得把我帶到藥房，找了一張折疊式的小書桌放在角落，一旦有空，就急忙坐在我旁邊，國語一字一字慢慢念，算術一題一題好好教。照她的說法，胡蘿萄比棍子好用，從簡單到複雜，以稱讚代替斥責，好不容易把我的成續拉了上來。

那個時代，莊家很希望出個醫生，偏偏我從小看到血就臉色蒼白，母親見狀，鼓勵我：「老天讓你來這世間，注定就是要當醫生！」

「為什麼？我沒興趣。」

「媽媽年輕時，身體極為虛弱，體重掉到四十公斤，吃不下飯又拉肚子，找遍名醫，皆診斷為胃下垂，中西藥皆枉然。說也奇怪，懷了你之後，症狀漸漸改善，不藥而癒，醫生也說不出確切原因，推測可能是你把子宮撐大，順便將媽媽的胃向上頂到正確的位置。」

雖然只是醫生的猜測，但這個故事，卻引導勸誘我走向學醫之路。記憶中，母親一生鮮少疾言厲色或處罰孩子，「愛」與「陪伴」的教育方式，讓性情頑劣甚至逃學的我受益良多。

最後定神一看，紅包上面寫著「葉曙教授病理獎學金」，這是各醫學院病理科學年成績第一名才有的殊榮；另外那白色紙袋，則是我利用暑假到建設公司打工第一次領的薪資，屈指算來已四十餘年，可想而知，它們在母親心中有多重要。

假如有個保險箱，你想珍藏些什麼？財富？名譽？親情？友情？或單純兒女們的孝

心？值得深思。