

陳淳淳

守心明道，方渡萬象



傍晚出去散步回來，在小區門口看見有小販擺著一車西瓜在賣，便過去買了一個，正當小販挑好一個西瓜遞給我時，我手一沉，西瓜掉地上摔成五塊，小販彎腰拾起，我讓小販把那個摔了的西瓜裝在塑料袋裡，正當我要付錢時，一位熟人拉住我說，西瓜都碎成幾塊了，重新挑一個完好的，我回說，這個摔了的西瓜我帶回家，並不影響吃它的味道，可那熟人卻還是攔著我付款，並且叫小販重新挑一個完好的給我，其他圍著西瓜車的那幾個小區的人，也跟著附和，那小販也是應著熟人的要求重新挑一個好瓜要稱給我。此刻，我卻突然愣住了，腦海中突然跳出一個與西瓜無關的問題，人性與人心，看不見，摸不著，卻藏在萬事萬物的規律裡。世間每個人的心底，都帶著一架無形的天平，這是人性自帶的權衡，人性最底層的邏輯，是趨利避害，優先自保，這不是道德的缺陷，是所有普通人的生存底色。此時此刻，我頓悟了，世間人海茫茫，相遇只是緣分，相伴卻從來不是偶然。認知有高低，立場有區分，三觀有異同，這是人間常態，不必執著於說服和自己不在同一層次的人，不必強求站在對立面的人共情自己，更不必硬拉三觀相悖之人一路同行。

在複雜的人性面前，不必因為分歧，去爭辯，去糾纏，守住自己的本心，便是成年人相處的分寸。我付了錢，帶著那個摔碎了的西瓜回家。

當一個人習慣了向外張望，耗費大半精力，盯著旁人的生活，攀比旁人所得，評判旁人的選擇，追逐世俗推崇的標準。殊不知，每個人的人生，都有專屬的軌跡與時序，有人少年成名，有人大器晚成，有人順遂安穩，有人跌宕起伏，有人擅長喧囂馳騁，有人適合靜默深耕，盲目仰望攀比，是對自我最大的內耗。

天地運轉，自有其恆定的法則，盛衰相依，盈虧相生，起落相隨，聚散隨緣，萬物在流轉中平衡。普通人的困頓，皆來

自不認規律，不甘無常，人總是自我主觀期待，要求客觀世界完美契合。只有真正成熟的人，才會接納世事的完美，明白得到是機緣，失去是常態。接納無常，並非消極認命，而是理性通透，不再與世事較勁，不再與遺憾糾纏。當一個人從心底認可世間本無恆常，人生本就有缺憾，所有的糾結、不甘都會慢慢消解。

人在世間行走，大半時光都在向外奔赴，奔赴煙火，奔赴人海，奔赴無數看得見的榮光。俗世流動的洪流，讓大多數人終其一生都在滾滾紅塵中輾轉跋涉，被時光推著向前，被生活裹挾前行。朝暮更迭，步履匆匆，每個人都忙著奔赴一場又一場的人間煙火，應付一次又一次的世事變遷，在名利得失中輾轉，在人情聚散中沉浮。外界的聲色光影、榮辱起落、是非紛擾，層層疊疊堆砌在生命的表層，讓人習慣了喧囂，習慣了奔波，習慣了向外求索一切圓滿。

我則認為人生最漫長的行走，不是奔赴山海，而是回歸內心。向外求索的人生，注定終身匱乏，外在萬物皆為無常，財富有盈虧，人情有冷暖，繁華有凋零。依附於外物的安穩，都是短暫且脆弱的，外物只能裝點人生的皮囊，唯有內心的格局，才是撐起生命的氣象。

成熟入最頂級的清醒，是明白世間無人可渡己，唯有自渡，無人可安己，唯有心安。餘生漫漫，人生最好的安穩，是向內修心，向外從容。人的一生，始終處在兩種維度的修行之中，一是對外適應世道規則，接納起落浮沉；二是對內建立心性秩序，守住本心清明。大多數人窮盡一生，忙於應對外界變化，追逐世俗價值，糾纏人情得失，唯獨忽視內心最根本的修行。

人生最好的狀態，是順勢而為，隨遇而安，不慌不忙接納風雨，平心靜氣對待得失，坦然接受遺憾，守一顆平常心，渡歲歲人間路，任世事千帆起落，不向外強求，只向內深耕，安穩本心，便是生命終極的圓滿。

2026年7月13日

潘美春

打交道



有的人只要一出場，便可以侃侃而談；有的人只要一上台便能說會道；而我屬於那種社恐型。不熟的人，不管什麼場合，都是寡言少語，內向，靦腆！

唯獨，在與娃娃們玩耍時，我可以一直嘻嘻哈哈不停！

當堂哥、嫂當上爺爺、奶奶時，我也榮幸升級為孀婆行列。每次逢年過節回老家，自小就喜歡跟小孩子要的內心促使下，我總不由自主地往堂哥家跑，因為那裡有兩個小可愛娃。大一點的那個，小名「一禾」，我超級喜歡這個名字，一聽這名就知道爸媽是有學問、有情懷的。「一禾」長得白白淨淨，漂亮的瓜子臉，雙眼皮底下，那雙會說話的大眼睛，每次遇上，我們總能四目相對，我總忍不住想親上她一口，當然她肯定是不願意的迅速逃走。常常紮著小辮子的她，活潑又可愛，瘦小的身板騎上那滑板車，那個溜呀——「嗖」的一下像只小鳥那般輕快越過！甭提多招人喜歡啦！

另一個小名「樂樂」，這娃更小時會有些靦腆，不愛搭理人，健康的膚色，從外表看，更像個男娃。都說「女大十八變」，還沒大就已經開始變了！自從上了幼兒園，就變得越來越話癆，越來越開朗，也開始扎辮子，穿小裙子啦！女孩子秀氣的模樣就出來了！

小孩子真的是一段一段的不同性格，像春天的臉，會變！像四川的變臉譜，見一次變一次！這些變是需要大人用心去欣賞，去鼓勵，去參與，去引導！才能發現，積極有趣配合，樂樂媽就優秀地做到了力所能及的親力親為，所以樂樂越來越進步，越來越討人喜歡。

有一次回老家，她居然主動拿著自己正在吃的海苔要分享與我，還得親自喂到我嘴裡才滿意，把我感動得內心一陣陣的暖。

有一次，我們三個人一起玩超級大的「飛行棋」，正方形的棋紙攤開鋪到埤面，人直接當棋子，在上面「飛」，樂樂總是不按規矩出牌，畢竟才只是小班的娃，把我和一禾氣得想揍她兩下，被她的搗蛋行為弄得哭笑不得，但是整個過程真的是開心有趣。

我喜歡她們倆，特別特別的喜歡！我喜歡跟小孩子打交道！從小就喜歡！

記起小時候，我還沒上小學前，就一直幫著鄰居家陸續照顧過兩、三個娃娃！

可能小時候自己有點晚熟，因為很多小孩子是喜歡與哥哥姐姐玩一起的，而我就喜歡與比自己小的弟弟妹妹們玩，背著他們到處跑，陪著做遊戲，覺得很有趣！

現在每次看見這兩個侄孫女，彷彿自己又回到小時候，可以無憂無慮地與她們溝通，交流，嬉鬧！

我家有個魚池，裡面養了七、八條大鯉魚！這是最吸引她們兩個娃的地方，每次回來，她們都要來餵魚，每次我都願意在旁邊陪著。我們常常各自坐個小板凳，然後我會讓她們給魚兒取名字，一禾畢竟大兩歲，反應比較快，她最先搶著給哪條魚取名，她用手指著一隻黑背條紋魚說：「叫它小黑！」又指著一條紅魚：「叫它花花！」又說：「那條叫胖胖！」樂樂急得在那裡喊：「那條、那條、那條叫皮皮！」然後，爭搶著給每一條魚餵食，看著魚兒搶食，她們有時急，有時樂，有時還忍不住教育起魚兒來，把我笑得那叫一個暢懷呀！看著兩個天真無邪的娃娃臉，我的內心是柔軟的，沒有一絲雜念，那是在任何場合都要不來的簡單快樂！看著她們清澈的眼睛，細細的髮絲，白皙的小臉龐，小小的個兒，童真無盡的童趣，真的！不得不讓你放下所有的疲憊！放下人世間的恩怨怨惡，愛恨情仇。

記得有一次，為幼兒園的兒子值崗。一大早，我就被安排站在樓梯口，每個孩子像清晨的鳥兒一樣朝我飛來，大老遠看著娃娃們背著書包開開心心地走進校園，她們穿著整潔的校服，小小的個兒，有的還手拉著手說著悄悄話兒，經過我身旁時，會甜甜地說上一句：「老師！早上好！」

突然被一聲老師的稱呼暖到，我趕緊回一句：「早上好呀！小朋友！」那個早晨讓我精神抖擻，印象深刻，久久沉浸在清甜的時光裡，猶如走近青山綠水，心曠神怡。

我真的喜歡與娃娃們交往！就像一張白紙，你想畫什麼，怎麼畫，使用什麼顏色，可以隨心所欲；就像一股清泉，看著清澈，飲著甘甜；更像春風吹拂我們的臉龐，舒暢！

不用在成年人的世界裡，擔心哪個場合該說什麼樣的話，說錯了話會得罪了人。跟娃娃一起，只要我一說風、一說雲、一說鳥兒、小鴨子，她們就會好奇地跟著你，一起去探索，一起去想像，一起在故事中翱翔！像

估計，我這輩子都會是一個永遠長不大的老小孩了！

王強

泉州風樓：海風棲簷，一簷藏盡僑心百年



泉州的城市文脈，由海風鐫刻。南海長風歲歲穿城，撫過古厝燕尾脊，掠過番客樓雕花廊簷，將海洋的開闊與韌性，悄悄滲入古城千年肌理。每當颱風過境，街巷褪去喧囂，濕熱靜氣籠罩全城，伍佰蒼涼的歌吟悄然落地：「前方啊，沒有方向……」這從非迷茫的歎惋，而是泉州人刻入骨血的生命哲思：陸地困於禮制與地勢，便向海闢路；世路無既定歸途，便踏浪前行。

這份不甘固守的求索本心，推動古城掙脫低矮古厝的封閉格局，在百年滄桑中沉澱出海洋文明的獨特氣度。而隱於屋脊之上的「風樓」，正是解讀泉州僑鄉歷史、濱海生存智慧與城市精神的核心密碼。

百年前的泉州，長期陷於禮制束縛與自然災患的雙重困局。1902年，傳教士安妮·迪肯在《泉水之城》中，定格了清末古城的原生模樣：傳統民居層高有嚴格鄉規，紅磚古厝連片鋪展，格局規整卻封閉單調，舊俗如繭，束縛著城市向上生長的可能。清末核心水系八卦溝年久淤塞，排水體系徹底癱瘓，每逢暴雨便街巷成河、城南澤國，陸地生存空間的侷促，倒逼一代代泉州人揮別故土、奔赴南洋闖蕩，也為後世華僑歸鄉革新埋下深遠伏筆。

泉州近代建築與思想的雙重蛻變，始於一場靜默的「高度革命」。一位歸僑執意修建新式二層洋樓，精工雅緻卻顛覆鄉俗，最終遭非議纏訟、耗盡家資，樓成後只能出租予傳教團。這從不是單純的建築軼事，而是傳統農耕禮制與近代海洋文明的真實博弈——華僑帶回故土的從不只是西洋工藝，更是突破桎梏、擁抱世界的勇氣與氣魄。

民國以降，大批南洋華僑攜藝歸鄉，以中西合璧的番客樓重寫城市風貌，也將閩南人的營造智慧推向新境。陳光純故居以歐洲古典立面兼容閩南院落格局，形制相融不顯突兀，是中西合璧的經典範本；觀海樓以出規廊與楹聯鐫刻兄弟情誼與家風傳承，洋樓形制裡藏著傳統倫理根脈；志成兄弟樓（拱辰別墅）以一百三十九道門與穹頂鐘樓見長，折中中西、匠心獨運，位列泉州南門外番客樓前三甲。這些建築從不追求浮華炫技，既保留紅磚古厝的鄉土底蘊，又融入南洋實用設計，精準適配山海氣候，形成「美而不浮、實而不拙」的濱海營造美學。

與番客樓相映成趣的中山路騎樓，是城市開放品格的另一枚印記。閩南人

俗稱「五穀距」，音譯自南洋「Five-Foot Way」，上居下商、連廊綿延，晴可蔽日、雨可擋風，承載著百年市井煙火。1920年代起華僑集資興建，至1924年全線貫通，綿延約兩公里，為福建現存最完整的連排騎樓群落，2010年獲評「中國十大歷史文化名街」，一街風物，盡顯泉州兼容並蓄的胸襟。

在眾多僑鄉建築中，屋頂閣樓最是低調，卻藏著最深厚的精神底蘊。民間喚「風樓」，文獻稱「氣樓」，一物兩名，各有側重：氣樓重通風除濕，對應閩南濕熱氣候，是順應自然的安居智慧；風樓重禦風擋雨，對應沿海颱風侵襲，是直面風浪的守護骨氣。

一字之差，道盡泉州人順勢而為、內修民生、外禦風險的處世哲學。舊時濱海建房向來「先固本、後拔高」：先築平層安身立命，家境殷實再逐層加建，屋頂預留的閣樓與通道，既是營造巧思，更寄託著海邊人不甘現狀、永遠向上的生命嚮往。1934年落成的梧林檎樓，更將風樓的價值推向極致：日常通風納涼是煙火溫情，風雨來時護宅是山海守護，亂世登高瞭望是家國擔當，方寸簷宇，融民生溫情與山河大義於一體。

背靠石鼓山、面朝梧棲溪的梧林古村，是泉州百年僑史的濃縮載體。村內留存百餘棟古今交融的建築，紅磚古厝與西式番客樓錯落共生，每一棟都是華僑跨越山海、遠行與歸來的見證。旅菲華僑捐建的「胸懷祖國樓」，以直白命名鐫刻赤子初心；抗戰時期停工的朝東樓，主人捨棄裝修經費捐輸救國，讓未竟的建築成為精神豐碑。正如當年僑批所載，抗戰歲月裡海外僑胞心繫故土、共紓國難，點滴銀兩、字字囑託，字裡行間跳動著從未動搖的家國情懷。

回望泉州百年建築變遷，從非簡單的風格迭代，而是一座濱海古城的精神成長史：古厝為根，守住千年鄉土文脈；番客樓為翼，擁抱世界開放風潮；風樓為魂，凝聚自強不息、守根求遠的生命力量。它們見證這座城從封閉保守到開放包容，從水患困局到市井繁華，在傳統中新生，在開放中守心，正是泉州多元文化基因的當代註腳。

颱風過境的午後，泉州無風，自有風骨。世人常歎前路迷茫，泉州的風樓與番客樓卻始終有篤定方向：向上而生，向海而立，向根而歸。百年海風往復，潮起潮落，所有桎梏與突破、漂泊與歸根、求索與擔當，最終都沉澱於一簷一瓦之間，化為泉州大地綿延不息的百年僑心迴響。

高俊仁

生於憂患，死於安樂



「生於憂患，死於安樂」出自《孟子》，千百年間被奉為勵志格言，勸人勤勉向上、居安思危，過去我們多從精神、道德層面去理解它，將其視作一種人生態度與價值追求。然而隨著現代生物學、生理學、物理學的發展，人們逐漸發現，這句古老的智慧並非僅是道德教義，更與生命運行的底層規律高度契合，人體強大的適應能力、痛增定律的必然趨勢，以及多巴胺與內啡肽的生理機制，都在從不同角度印證著同一個道理：安逸是生命的溫柔陷阱，憂患才是健康與長壽的真正滋養。

生命的本質是一場持續對抗熵增的抗爭，萬物在沒有外力干預時總會自發地從有序走向無序，從鮮活走向衰敗。人也一樣，若長期處於極度舒適、毫無壓力、無需勞作的環境裡，身心都會順著熵增的方向加速退化，肌肉因長期不用而鬆弛，心肺功能因缺乏鍛煉而下降，免疫力在慵懶中變弱，大腦在少思中遲鈍，這不是危言聳聽，而是「用進廢退」的生命鐵律。

人體的適應能力並非為了讓人躺平，而是為了讓人在挑戰中不斷變強。你給它適度壓力，它就變得更堅韌；你讓它持續勞作，它就變得更健壯；你逼它不斷思考，它就變得更敏銳。

反之，你越縱容它舒適，越替它免除辛苦，它就越脆弱退化，禁不起風吹雨打。從這個意義上說，「安樂」不是養生，而是緩慢的消耗；「憂患」也非折磨，而是生命的自我更新。

現代神經科學對多巴胺與內啡肽的研究，更讓我們看清了兩種「快樂」的本質區別，也為「生於憂患，死於安樂」提供了生理學依據。

多巴胺帶來的是即時快感：久臥不動的舒適、無需動腦的娛樂、唾手可得的滿足。

這種快樂來得快，去得也快，極易讓人上癮。長期沉浸其中，人會越來越害怕辛苦、逃避壓力，身體也適應了低能耗狀態，

代謝下降、活力減退、精神萎靡——看似舒服，實則在透支健康。這正是「死於安樂」的現代註解：不是安樂直接致死，而是它讓人失去了自我修復、自我強化的動力。

而內啡肽帶來的是深層的愉悅與滿足：堅持勞作後的踏實、努力進取後的成就感、克服困難後的舒暢、適度運動後的輕鬆。內啡肽的產生往往伴隨著付出與壓力，它不是免費的快樂，卻最能滋養生命，主動給自己一點壓力，保持勞作與思考，讓身心始終處於「適度緊張」的狀態，人體的適應機制就會被充分激活，循環更暢，免疫更強，情緒更穩，心態更積極，健康、活力，乃至壽命，都會在這種狀態下得到最好的守護。

我們所說的「生於憂患」，絕非提倡自討苦吃、無端焦慮或過度內耗，而是強調生命需要張力，健康需要磨礪。

真正的養生不是一味追求舒服、清閒、無憂無慮，而是讓身體有事做，讓精神有追求，讓生命保持適度的挑戰。古人用哲理提醒我們勵精圖治，今人用科學告訴我們自強不息，安逸可作短暫休憩，卻不可當作常態，舒適偶可享受，卻不能成為追求，人體最智慧之處就在於能在壓力中變強，在挑戰中進化，在自律與堅持中延長生命的長度，提升生命的質量。

從千古訓到現代科學，跨越時空，殊途同歸。「生於憂患，死於安樂」早已不只是一句勵志口號，而是一條關乎身心、關乎生命、關乎長久健康的真理。

本論壇投稿電郵地址：shangbaoforum@gmail.com

大眾論壇 園地公開 歡迎投稿 文責自負 作者觀點 不代表本報立場