

幾個創作上的想法(上)

兼序詩集「地球是艘大太空梭」

陳瑞山

這本詩集總共收錄了七十幾首大小不一的詩作。時間上是從一九八六年到一九八九年八月；空間上則全部詩皆在臺灣創作的。若與上本詩集「上帝是隻大蜘蛛」相較，此書顯然有其不同的地方。「上帝是隻大蜘蛛」橫跨的時間計有十年(一九七六一—一九八五)，這時期在個人經歷上仍多屬於學習養成階段；空間則在臺灣生長和美國遊學為背景。「地球是艘大太空梭」全是我回國來在大學教書。歷經四載寒暑，在臺灣島上的所見所聞所感所感為下的詩章。首先，這段時間內也經歷了我國歷史上的關鍵時刻：一八七七年臺灣地區戒嚴令的解除。這項歷史行動給臺灣社會的各層面帶來了深且廣的影響，這是海內外共睹的事。文化界，自然也不例外；尤其探親開放後所引導的臺灣與大陸文化接觸，都為這個時代的華文創作增添了不少新的土壤，也因此更加強了文學與社會相互間的觀照。

其次，就個人的創作心路來講，這裏頭的每一首詩，可謂皆是一種企圖。原來，每位上進的藝術家在從事創作時，心中都會有一種企圖的。藝術創作上的術語繁多，在這兒我使用「企圖」一詞來總括，因為除了說企圖之外，還是企圖。有那些企圖呢？舉其大者有：表現形式的企圖、主題探索的企圖、冥想馳騁的企圖、社會寫實的企圖以及哲學性隨想的企圖……等。

和讀者若能準確的擷取其中的一層或幾層內蘊的本質來從事創作和欣賞，就能發展其藝術性。這本詩集中「小詩系列」的「磚與雲」、「啃瓜子」和「窗簾」等皆是企圖將一個意象的某個層次挖出來與另一個意象的某些層次相結合，使它們產生一種意外且合理的驚喜詩味；亦即將抽出的意象層視做一種「元素」來進行有機結構的整合，創造出「元素意象詩」的效果。其次談書中的「實驗式食譜詩」，這類形式的企圖與意象處理有相當的關係；我常想日常我們吃的菜餚，都會有一定的原料在裏頭，即使變了些花樣，那些花樣的元素也必須能與生命的達成相配合，烹飪是一種藝術創作，詩也是一種藝術創作；它是有規矩的。援用食譜的概念，可使詩創作時意象的氾濫得以剪裁，進而提高詩質的密度。再者，「人」在食譜詩中做為一個元素的定位問題是如何呢？這個問題牽涉到「人」在這世間到底有沒有「自由意志」的爭辯，歷來哲學家各有論見，據我所知愛因斯坦曾引用叔本華的話，持否定的態度。人類發射太空船去探索宇宙的訊息，

到底是出於「本能」、「自由意志」還是為一種內、外的力量「所逼」呢？尤其是當我們身處於後現代的「他人引導」的社會結構裏，我們是否在經歷一種「雙重所逼」的人生？

主題探索的企圖：大凡宇宙間存在的一切都可能成為詩的主題。俗云：「太陽底下無新鮮事。」這話確實也有道理，但藝術家卻不能因此而陳腔濫調、抄襲又抄襲；他必須要在無新鮮事的世界裏找出一點新鮮事來。「地震帶上」一詩，就地難、天災、人文三個角度來表現「臺灣」做為一個生活體的形上思考，從而去探討「臺灣性格」形成的多種可能條件。「席公子」一詩是讀了美國小說家約翰·史坦貝克的小說後所引發的一個人類生活着的「大地」它的「所有權」到底該歸誰的問題。而「人來處」、「蘋果剖面解析」則嘗試以「意象形似」層次的聯想企圖去詮釋一些傳統上認定的信仰。另外，「邊際系列」也嘗試著去表達「邊際」與「人」存在的關係。

冥想馳騁的企圖：這是任何藝術想像力飛翔的領域；也是詩趣企圖的所在。這類的詩例很多，詩人靠著他的洞察力透過意象元素本質之結合來進行他想像力的建構。像「窗簾」一詩就是此種企圖的達成，而「鹹鴨蛋生煎」所描繪的實際上一幅「郊野落日」的即景。讀者當然還可以在許多古今的詩中發覺詩人冥想如何在作品中馳騁的有趣又有意的企圖。

(作者為書評社指導老師)

超覺靜坐

發源於古代印度

創智科學研究社

超覺靜坐是科學的而且被介紹到歐美各國，所以很多人認為是一種較新的靜坐法，其實超覺靜坐的歷史極為深遠。

超覺靜坐發源於至少有五千年以上的古代 Veda。梵文是「知識」的意思。是指關於創造宇宙所有的完全的知識。Veda 是隱藏於創造宇宙泉源的純淨意識。

超覺靜坐開始於 Veda，一千五百年前傳到聖人 Shankara。Shankara 為要嚴格傳下其知識及體驗其知識的靜坐法，設置了 Shankara 的 charya 講座。這種講座在印度是精神指導的最高學問。

繼承 Veda 傳統的是四十年前在喜馬拉雅 Jyotir Math 接受 Shankara charya 講座的聖 Swami Brahmananda Saraswati 大師，印度前總理稱他為 Vedanta 的化身，是極為卓越優秀的人物。

一九四一年，瑪哈利西·瑪赫西·瑜義修完物理學，畢業於阿拉哈巴大學，成為 Gurudev 大師的徒弟。接受其指導十二年之久，繼承這種靜坐法。瑪赫西以愛及尊敬稱該師為「Guru Dev」。瑜伽是梵語，其意即是「統一」，而瑪哈利西·瑪赫西·瑜義乃是完成這種「統一」的人。印度瑜伽創始者稱為聖人巴丹沙利，他是由 Veda 所出教師之一。所以超覺靜坐也可以說是瑜伽的源頭。

自一九五八年，瑪赫西開始將此靜坐法廣傳到美國及世界各國。瑪赫西為明確分別多種冥想法與這種純淨的靜坐法，命名為：Transcendental Meditation，就是超覺靜坐。

一九六一年，第一次的超覺靜坐教師討論會在印度召開。一九六三年，「本體科學與生活的藝術」，一九六七年，「巴伽度 Bha-gavad、吉他 Gita、瑪哈利西·瑪赫西·瑜義的注釋」等書由瑪赫西所著。前者是稱為「超覺靜坐入門」，後者尚在翻譯為各國語。

一九七一年，創立引進超覺靜坐的四年制瑪赫西國際大學(MIU)。現在這所大學

已經發展到由幼稚園到大學一貫制的綜合學校。同年，瑪赫西又確立了「創智科學」(Science of Creative Intelligence)。

一九七二年，羅勃·基斯瓦烈博士(Rob-ert Keith Wallace)發表有關超覺靜坐的生理學研究登載於美國科學雜誌。由此，超覺靜坐很快的開始在美國知識階層或學生中廣傳，科學上的研究也更有發展。同年，瑪赫西接受美國頒發的「希望的人」獎。

一九七五年，在瑞士設立瑪赫西歐洲研究大學(MERU)以後，超覺靜坐就以美國為中心，廣佈於歐洲、亞洲等世界各地。

一九八一年，在印度設立了瑪赫西吠陀(Veda)科學研究院，一九八二年，在英國設立了瑪赫西自然律大學(MUNL)。今年瑪赫西已經計畫在五大洲設立大學，以這種教育機關為中心。目前在四一〇個國家，約有一五〇〇〇個中心，超覺靜坐的教師已經達到約二萬人。練習超覺靜坐的人超過約三五〇萬人，仍在繼續增加中。

在世界各地所練習的這種超覺靜坐，是人類歷史中最古老而且最純淨的，也可以說是最奧妙、最科學的靜坐法。

輕輕地，是最後一份關注。不願驚擾，不要難分難捨。死別原是沈重的，如何能拈起帽子就輕輕地走？只因無憾，只是祈願「來世，還要和你結婚」。或許，那只是幽幽魂魂淺弱的聲息。但，那絕非嘆息，因為只有美，沒有淒！而生死相許的傳說似乎就這樣悄悄地流傳著，在前世、在今生、在來世、在不可知的未來……

這就是夏虹的釋情！恬淡婉約的詞語加上輕柔的筆調映現女詩人纖細的情思。而清楚簡單的意象更技巧性地達到抒情的極致。在這首短詩中，以「一死」為題，卻不寫黑暗、不寫恐怖、不寫無奈，反而道出一分來世相許的真摯情愛，溫馨而甜蜜。整首詩由清淡呈現濃烈，由結束拈出永恆，是為至情之作。(小蝶)

△華岡詩社今晚六時假大德103室舉行活動。

「死」

夏虹

華岡詩社

輕輕地拈起帽子
要
許多話，只
說：
來世，我還要
和你
結婚——夏虹

輕輕地走，是最後一份關注。不願驚擾，不要難分難捨。死別原是沈重的，如何能拈起帽子就輕輕地走？只因無憾，只是祈願「來世，還要和你結婚」。或許，那只是幽幽魂魂淺弱的聲息。但，那絕非嘆息，因為只有美，沒有淒！而生死相許的傳說似乎就這樣悄悄地流傳著，在前世、在今生、在來世、在不可知的未來……

這就是夏虹的釋情！恬淡婉約的詞語加上輕柔的筆調映現女詩人纖細的情思。而清楚簡單的意象更技巧性地達到抒情的極致。在這首短詩中，以「一死」為題，卻不寫黑暗、不寫恐怖、不寫無奈，反而道出一分來世相許的真摯情愛，溫馨而甜蜜。整首詩由清淡呈現濃烈，由結束拈出永恆，是為至情之作。(小蝶)

△華岡詩社今晚六時假大德103室舉行活動。

文專週影電舞歌

型典懷情漫浪的塢萊好

供提社影電 /

近年來，在電影的知識份子羣裏，關心的方向已經慢慢轉移到第三世界電影；在理論層次方面也轉向結構及意識型態的批評範疇。對於古典好萊塢，這個逃避主義的夢幻工廠，或許早已嗤之以鼻；至於這個夢幻工廠典型的逃避主義類型——歌舞片，更是敬而遠之。但不可否認地，歌舞片對其當時社會影響之深及風靡之景況，是不容抹殺的；而那些留存在膠卷上的創造力，仍舊跨越了時空的考驗，於載歌載舞的映象流移間自我完足地證明它的力量。

大型豪華歌舞片正是在二〇年代末美國經濟大恐慌期間開始盛行的，當外面的現實生活陷於困頓不安時，歌舞片卻以奢華的場面來歌頌歡樂，它是洗脫不掉逃避主義的罪名；但在將這頂帽子扣在歌舞片頭上之前，我們必須把歌舞片放在一個包括觀眾、好萊塢、文化及社會的更大架構來看，才能真正抓住隱藏在背後的因素。

好萊塢影片中，一向將「美國夢」大加渲染與傳奇化；然而在經濟大恐慌時期，此一「美國夢」卻面臨危機；故歌舞片類型此時期強調：全體團結一致服從領導，以渡過難關！而這正是羅斯福新政對美國國民的要求。歌舞片在象徵的層面上正呼應當時的政治經濟情況；帕克利執導的片中，出現「男主角到鴉片館尋找『上海柳』，引發一場大混亂的打鬥後，突然軍號響起，混亂停止，一羣美國水兵羣集排出各種列式，在美國國旗下高舉羅斯福肖像，排出白頭鷹圖形，接受中國人民的歡呼」這種政治訊息極為明顯的鏡頭，即可看出歌舞片和政治有一層微妙的關係存在。

歌舞片的情節有不斷雷同重複的現象，有時甚至有些影片一開始，即可猜測到其劇情之發展公式及結局；但為何觀眾仍舊樂意掏出鈔票，去觀看他們已經熟悉，甚且可預知情節的影片？綜論之，歌舞片事實上深深地植根於神話與感性之中；而在外部的生活日益枯燥乏味及人際關係益形異化下，歌舞片提供觀眾一種短暫虛幻的溫暖幸福。再者，正如流行音樂般，歌舞片也是一再循環重現與固定於不變的形式，這種類似及重複使這些娛樂易於被接受。

自第一部有聲片「爵士歌手」(1927)誕生後，似乎就註定了歌舞片必然會蔚為風潮，因為結合聲音和光影的逼真重現是人們所不曾擁有的享受，因而人們也無法抗拒。

歌舞片類型電影在草創時期，柏士比·帕克利賦予其典型規模與型式；在帕克利的影片中，利用眾多女郎在豪華佈景前排列組合，像萬花筒般變化圖案，是極為明顯的特色；他

並大膽使用攝影機之對角線運動及各種創新之影機運動，建立了個人風格。在傑出的演員方面，當以兩個時代的舞王：亞士坦及金凱利為代表。兩者均有精湛的舞技，而亞士坦與亞士坦搭檔，以優雅的雙人舞風靡了世人；在亞士坦所創造的烏托邦中，提供了當時人們幻想式的電影神話。金凱利將歌舞融入現實生活中，充份利用了各種空間道具的性格，使歌舞與外在的環境彼此互動；而金凱利的片中，通常比亞士坦更強調現實生活，使觀眾認同之；金凱利將現存的生活現實轉變為幻想的領域，是一大突破。

三〇年代中葉到晚期，琴姐與舞王風靡眾生的搭檔中，舞王優雅精巧，琴姐則俏皮卻智慧；四〇年代天真可愛的裘蒂迦蘭與聰明伶俐的米蓋龍尼；五〇年代活潑浪漫、才華洋溢的黛比雷諾或完美無缺的李麗麗卡農與活力充沛的金凱利；這一對才子佳人，二十餘年來咸致力於維持歌舞片類型的聲勢不墜，功不可沒。

可惜的是，早期的歌舞片今已難覓，只能從後期的片中感受其影像與歌舞結合產生之無限魅力。此次電影週所選之片

要發達肌力可採用抵抗練習法(等張收縮)，但是合理的抵抗練習法應視個人的能力而訂定。

一、何謂肌力的發達：經練習後，肌力增加是由於肌纖維變粗的緣故。一八九七年意大利B. Morpurgo 教授曾以狗做實驗，加以經過二個月長跑訓練的狗取出縫匠肌加以測量橫斷面積與肌纖維數目後，橫斷面積增加53%至55%，其纖維數目並無增加。這種纖維的粗大稱為肥大。所謂肥大者為不增加構成要素而增加內容者。

體育園地

怎樣促進肌力的發達

◎體育學社提供

二、荷重或負重練習有什麼意義：Overload principle 為荷重練習的原則。在一定的時間內舉行相當荷重的練習，肌肉才能發達，力量才能增加。因此要使肌力不斷的增加，必須不斷的隨著練習的時間增加荷重的重量才能獲得效果。

肌肉在一定時間內發出最大的力量時肌肉才能發達，力量才能增加。短跑、跳躍、舉重等運動員的肌肉甚為發達，

子，「萬花嬉春」為金凱利經典之作；「大禮帽」則為亞士坦之代表作；「酒店」為鮑伯·佛斯導演；「娛樂世界」、「真善美」、「西城故事」、「窈窕淑女」等，均為歌舞片經典。其中之歌曲多膾炙人口，透過舞蹈所散發出影像的感染力更令人感動；歡迎屆時大家共來參與這場歌舞盛宴。另外，此次歌舞電影週除放映影片，十二月十四日晚上六時，並特邀國內權威影評學者黃建業先生演講，講題為：「歌舞電影類型的無限魅力」。(影劇二張敬宜)

歌舞電影週影片放映地點皆在大雅視聽教室，時間如下：十一日—晚上六時，大禮帽、八時，萬花嬉春；十二日—晚上六時，西城故事；十三日—晚上六時，酒店、八時，娛樂世界；十五日—晚上六時，窈窕淑女；十六日—下午三時，非社員十五元，社員免費。

歌舞電影週特刊請社員於看片時索取，非社員酌收工本費十元。

如相隔十四日以上，即完全得不到練習的效果。由上述實驗可以知道，合理的荷重練習是每日一次從事6秒鐘的%最大力量的負荷練習便可促進肌力的發達。不過要注意隨肌力的增加，負荷量也要增加。

四、肌肉發達的原因：當肌肉強力收縮時，肌肉就會缺乏氧氣，這種狀態為肌肉發達的重要條件。全部肌纖維收縮時缺乏多量的氧氣，然而練習後由於血液立即供應多量的氧氣或營養素，肌肉組織內的新陳代謝會旺盛而促使肌肉發達。在練習過程中為適應需求，肌肉組織內的毛細血管增加，循環機能發揮功效而使肌肉肥大。

五、肌力的發達是有限的：人的能力或組織、器官的發達均有限度，肌肉的發達也不例外。根據這種原理，徒增練習量也無法再增加肌力。過度的練習不僅不能使肌力增加反而有害。

六、練習效果可以維持多久：經過短時期鍛鍊所獲得的肌力，當停止練習後減退的速度較快，經長時間練習所得的肌力較能持久。

七、構成肌肉的元素多為蛋白質：因此從事肌力練習者應多攝取蛋白質促使肌肉肥大。

增加極大，如果超過%最大力量時增加率不變。
(C)練習的次數如果日行一次時，其時間以6秒鐘即可獲得效果。超過該時間其效果亦一樣。
(D)由以上實驗結果，可以瞭解要促進肌力的發達並非盲目加重荷量或練至筋疲力盡才能收效。
(E)應每日練習才能收效。根據實驗知道：三日練習一次的功能已較一日或二日練習一次的效果減低不少。練習時間

本校大學部選課辦法

78、10、4、第一二七九次行政會議修正通過 七十八學年度第一學期開始實施

- 第一條：依據教育部頒佈大學暨獨立學院學生學籍規則及教學需要，訂定「中國文化大學大學部選課辦法」。(以下簡稱本辦法)
- 第二條：學生選課應詳閱本辦法並遵照導師或系(組)主任之指導，各系(組)行政助教對於學生選課應盡力輔導。
- 第三條：學生修習學分數，不得超過大學規程第卅一條之規定：
 - 一、第一學年每學期不得少於十六學分，不得多於廿五學分。
 - 二、第二、三學年每學期不得少於十六學分，不得多於廿二學分。
 - 三、第四學年每學期不得少於九學分，不得多於廿二學分。
- 第四條：以上所指學分數含輔系及雙學位學分數。
 - 一、上學期學業平均成績在八十分以上者，次學期得經各該系(組)主任核可加選一至二科目學分，並得修習本系(組)或他系(組)高一年級之必修課，惟須註明平均成績於選課單上；上學期成績不及格學分數達該學期修習學分總數二分之一者，系(組)主任應自其次學期所選學分數中酌予核減一至二科目學分。核減後之修習學分數不受本辦法第三條每學期最低修習學分限制，並須於選課單上註明上學期二分之一學分不及格。
 - 二、學生選課，以各院系(組)規定之課程為主，每學期選課時應注意下列各項規定：
 - 一、學生得選修本系(組)科目表外之他系(組)相關科目，但須經本系(組)及開課系(組)主任之核准。
 - 二、凡前一學年不及格之必修課程及各系(組)之基礎科目，應儘先補修。
 - 三、凡有先後順序之課程，不得顛倒修習，違者該系學分數不予計算。
 - 四、有實驗、實習之課程，未修本課者，不得先修實驗、實習課程。
 - 五、重補修必修科目依本系(組)規定之學分數核計；若修習科目名稱不同而內容相近，須書面報請系(組)主任及教務處核准後始得修習。
 - 六、凡全學年之課程，如僅修一學期者，學分不列入畢業學分數。
 - 七、同一課程重複修習多次，僅承認其及格之第一次

為畢業學分。
八、學生不得選修上課時間衝突之科目。
九、轉系生及轉學生在原系(組)或原校修習為本系(組)應修之科目可辦理抵免學分外，若學分不足之科目，以補足下學期為原則。

其學期成績在五十分以上者，得繼續修習下學期科目，但不得上、下學期平均。
第十條：選課作業依左列程序分別負責處理：

- 一、初(預)選：每學期學生依選課單上所列之必修、選修科目辦理選課。
- 二、加退選：每學期開學一週後，學生依加、退選課表上所列之科目辦理加、退選。
- 三、學生於規定時間內持選課表親自辦理選課及加退選。加退選結束後，列印學生中文選課清單交學生核對，如有錯誤須於規定期限內辦理更正。
- 四、各系(組)依本辦法切實輔導學生選課及加退選課並負責收回選課表送註冊組。
- 五、註冊組復查各系(組)選課資料。

十、凡本校肄業學生，再參加大學聯考錄取為本校一年級新生，在不變更修業年限及畢業學分數之原則下，如係本校之部定大學各學院共同必修科目，其修畢之科目學分可申請抵免。非本校肄業生，再重考之大一新生，其已修之科目學分，祇能抵免軍訓一科。
十一、各系(組)所開之必修課程，學生不得越級選課。(學期學業平均成績在八十分以上者，不在此限)

第九條：學生初選係依本班級所開課程建立初選資料，逾期未辦加退選者，以初選資料為本學期選課檔不得異議，未完成加退選之科目，成績以零分計算。冊組公佈欄，並刊登華夏導報，如未規定辦理選課者，由教務處視情節輕重送請訓導處懲處之。
第十條：選課有關注意事項，隨時公布於各系(組)及註冊組公佈欄，並刊登華夏導報，如未規定辦理選課者，由教務處視情節輕重送請訓導處懲處之。
第十一條：本辦法經行政會議通過後實施，修正時亦同；未盡事宜悉依本校學則及有關規章辦理。

第七條：學生所修全學年之科目，除有先後修習順序外，

教務處提供。

卓以玉詩詞發表會

(本報訊)天天天藍作詞者卓以玉教授將於本月十四日晚間於興中堂做一場個人詩詞發表會。
會中計有「天天天藍」、「上了你癮」、「初戀」、「來生」、「昨天的昨天」等五首曲子需以舞蹈配合，歡迎有舞蹈基礎並有興趣嘗試編舞者，至課外活動組董助教處登記。

徵求

錄音機一台，拾獲者請送交大仁一樓影劇系辦。
△氣象三黃陸華於大仁球場遺失一黑色 SNOOPY 記事本，請拾獲者送交大義五樓氣象系辦。

身分證、駕照、金融卡，拾獲者送至系辦公室。
△物理二鄭福發於301公車上遺失咖啡色皮包，內有車票、現金、鑰匙等，請拾獲者送至該系辦公室。

遺失一棕色皮包，內有現金、全新車票、提款卡，護身符等，請拾獲者送至大仁該系辦。
△日文三B施世婷，遺失汽車駕照及郵局提款卡，盼拾獲者送至該系辦。

十二時卅分，假植生實驗室舉行園藝研習營檢討會。
△凡於廣告學術雙週書展購書者，今日至十六日，每日中午持收據至大廣告系辦公室領取。

服務台

△本報編輯室現有皮製皮包、鑰匙包及K金心形鑲鑽項鍊，失主持證件至大義702室認領。
△史學三呂惠美於11月30日在大德101教室遺失一紫紅色眼鏡盒，上有香港英之寶眼鏡公司

等字樣，內有一紅色鏡框之眼鏡，盼拾獲者送至大仁三樓史學系辦。
△國貿一C唐思娟在校園內遺失一黑套肯尼士羽球拍，請拾獲者能送至該系辦。
△影劇一林鴻麟於十二月一日於大賢308室，遺失 SONY

於大義系信箱附近遺失土色書包，內有皮包、學生證、車票等，盼拾獲者送至該系辦公室。
△電機二胡武誌遺失手語課本及黑色手提袋，盼拾獲者送至該系辦。
△勞工二楊贊弘在校園內遺失一只黑色皮夾，內有

於華風堂遺失一草綠色鉛筆盒，內有立可白、螢光筆等文具，盼拾獲者送至國貿系辦。
△法律財經三胡綺娟，遺失咖啡色鉛筆盒(有拉鍊)，內有筆、尺及印章一枚，請拾獲者送至該系辦公室。
△文學二翁美雲

德文學社
激系服設計
(本報訊)德文學社徵求服設計，有意者請將設計稿送至該社辦公室。

愛眼活動取消
活動中心致歉
(本報訊)學生活動中心服務委員會表示，本月五日於本報刊登之「愛眼活動」，因協調上發生問題而取消，特向全校師生致歉。