



金玉良言

(上)

1.當今國際流行的十大健康生活方式 ——(1)少食肉(2)曬太陽(3)雨中行(4)常唱歌(5)飯後息(6)挺起胸(7)靜坐思(8)天倫樂(9)步當車(10)行善事。

2. 保持自我五術 ——工作勤奮,娛樂有度;對待朋友,不玩心術;處理事務,不躁不怒;生活講究,量入為出;知足常樂,一生幸福!

3.八大禪語 ——一爭,元氣不傷;不畏,慧灼閃光;不怒,百神和暢;不憂,心底清涼;不求,不卑不亢;不執,可圓可方;不貪,富貴安康;不苟,何懼君王!

4.人的一生 ——選對老師,智慧一生;選對伴侶,幸福一生;選對環境,快樂一生;選對朋友,甜蜜一生;選對行業,成就一生。

5.頭頭是道 ——人生一世,要起好頭;踏實工作,不出風頭;實事求是,不爭彩頭;奮發有為,不減勢頭;頭腦清醒,不栽跟頭。

6.面對…… ——面對玫瑰,不必浪漫;面對美女,不必多看;面對朋友,粗茶淡飯;面對家庭,出力流汗;面對老婆,朝夕相伴。

7. 人之相惜 ——人之相惜惜于品,人之相敬敬于德, 人之相交交于情,人之相擁擁于禮, 人之相信信于誠,人之相伴伴于愛。

8. 人之最 ——健康是最佳的禮物,知足是最大的財富,善良是最好的品德,關心是最真摯的問候,牽挂是最無私的思念, 祝福是最美好的話語!

9.路和樹 ——愛人是路,朋友是樹;人生只有一條路,一條路上多棵樹;有錢的時候莫忘路,缺錢的時候靠靠樹; 幸福的時候別迷路,休息的時候澆澆樹。

10.一張紙,一輩子 ——做官是一張紙,做人是一輩子;金錢是一張紙,健康是一輩子; 榮譽是一張紙,愛人是一輩子!

11. 絕不假話 ——身上事少,苦少;口中言少,禍少;腹中食少,病少;心中欲少,憂少;腦中慮少,紋少。

12. 若要高興 ——若要一輩子高興,做事;若要一陣子高興,做官;若要一個人高興,做夢;若要一家子高興,做飯;若要一圈人高興,做東!

13. 如何品味人生 ——人生的確很累, 看你如何品味;每天多尋歡樂,煩惱別去理會; 短短數十寒暑,何不瀟灑面對; 朋友經常聯繫,別管話費賤貴;閑時發個信息,伴你開心開胃。

14. 對佛許願 ——我對佛許願讓我所有的朋友永遠健康、快樂、幸福!佛說:不行,只能四天。我說:春天夏天秋天冬天。佛愣:兩天。我笑:黑天白天。佛驚:一天!我大笑:生命中的每一天!佛說:好吧,以後你所有的朋友將會永遠健康、快樂、幸福的!

15.人這一輩子 ——人這一輩子,怎么都是過,與其皺眉頭,不如偷着樂。冬天別嫌冷,夏天別嫌熱,有錢別裝窮,沒錢別擺闊,閒暇養養身,每日找找樂,苦辣酸甜都嘗過,才算沒白活!

16. 福 ——人生多有福, 想開就知足。思量愚昧苦,聰明就是福。思量飢寒苦,飽暖就是福。思量勞累苦,清閑就是福。思量孤獨苦,友多就是福。福祿係于心,心正得大富!

17. 苦與樂 ——多苦少樂是人生的必然,能苦會樂是人生的坦然,化苦為樂是智者的超然。

18.人生一二三四 ——一個中心:以健康為中心。兩個基本點:糊塗一點,本真一點。三個忘記:忘記年齡,忘記名利,忘記憂愁。四個有:有個老伴,有個安樂窩,有點小錢,有幾個好友。

19. 年輕時的幸福與年老時的幸福 ——年輕時最幸福的就是為你去世,年老時幸福的則是坐在屋檐下微笑着回憶那些想死的沖動與經歷。

20. 計較的少 ——人之所以快樂,並不是因為得到的多,而是因為計較的少。

幾乎每個星期,我都要出差,但無論多忙都堅持回家過周末。每個星期天下午,或者星期一早晨,我通常都會開車去機場。時間一長,我養成一個壞習慣:等到最後一分鐘才出發。

有一次, 我的妻子麗達坐在前排, 我的兩個孩子凱莉和布萊恩坐在後座。

和平常一樣,我快要遲到了,爲了趕飛機,我一路狂奔,顧不上周圍的一切。

突然,麗達(她是一位心理學博士,職業臨床心理醫生)大叫一聲:“小心紅燈!”

雖然我是一個經過嚴格訓練的行爲學專業人士, 每天的主要工作就是告訴別人, 應當如何與人相處, 我還是忍不住冲她大叫:“我知道是紅燈, 別以爲只有你一個人會開車。”

到達機場後, 麗達沒有像平時那樣和我吻別, 甚至連告別的話都沒有,逕直走下車,坐到方向盤前,發動汽車揚長而去。我想,她一定是生氣了。

在飛往紐約的航班上, 我做了

一個成本收益分析。

我問自己:“一句‘前面有紅燈’,成本是多少呢?”

幾乎沒有。

“潛在收益有多大呢?”

我想到很多,我的生命、她的生命、孩子們的生命, 可能還有其他無辜者的生命。

有人給你一些收益巨大、成本幾乎爲零的建議時,正確的反應應該只有兩個字:“謝謝”。

飛機着陸的時候,我的心里充滿悔恨和慚愧。我撥通麗達的電話,告訴她我所做的成本收益分析。

我說:“下次再出現這種情況,我只會說‘謝謝’。”

“當然。”她順便諷刺了我一句。

“你看着吧,我一定會做得更好的。”

幾個月過去了, 那件事情早已被我

忘得一干二淨。有一天,我再次駕車冲向機場,麗達突然大叫道:“小心,紅燈!”

我的臉頓時紅得發紫, 我開始喘着粗氣,最終,我還是冲她做了一個鬼臉,大叫一聲:“謝謝。”

我不是一個完美的人, 但我會不斷地讓自己做得更好。

下次,有人向你提出建議,或者試圖幫助你的時候, 千萬不要遷怒提醒你的人。無論你當時想說什麼,閉上嘴巴,一個字都不要說,除了“謝謝”之外。



在歐洲華文作家協會的年會上, 我認識了一對來自美國的夫婦。

那天, 在柏林一家中餐廳用餐,這對夫妻剛好坐在我身旁。妻子笑着爲丈夫斟茶:“來,我敬你。”丈夫歡歡喜喜碰杯飲茶, 然後很自然地幫妻子夾肉選菜,恩愛極了。

忽然, 那位妻子笑咪咪地向我伸手,問:“可以握個手嗎?”我受寵若驚。間隔不到兩分鐘她再次伸手:“可以握個手嗎?”

我疑惑地望向她的丈夫。他平靜溫和,帶着歉意說:“對不起,她是個失智症患者。”我心中一驚,因爲看神情她完全是個風度美好的女子。

在那 4 天時間里, 不論任何時候, 丈夫都自在地牽着妻子的手, 領她觀賞風景,爲她拍照,帶她上洗手間。有些地方丈夫不便陪同, 便央求女性同行者協助。由於要搭乘長途巴士及配合團體行動,不能自由行動,所以細心的丈夫會爲妻子準備紙尿片, 但每日仍會尿濕兩三條長褲。晚上回旅館後,丈夫都會把這些弄髒的衣褲洗乾淨,擰干後用毛巾吸水, 再拿吹風機吹干,然後晾起來。

那妻子原本事業成功, 經常在電視節目上分析金融投資形勢。可是 3 年前,她的賬目突然連續出錯;應邀演講,她說着說着就會不知所云;兩個住在外地的兒子打電話來, 母親講兩句

話便自行挂斷, 不再耐心傾聽……醫生診斷她的大腦部分鈣化, 得了失智症。

她忘記了過往的一切, 失去了判斷力。和她說事情,10 秒鐘後她就會忘

伴侶

作者:丘彥明



記,但她卻能清晰地記得丈夫的名字。她能走路,卻沒有方向感,一出門便會迷路。警察送回 3 次後建議丈夫反鎖家門,以防她再度走失。出門旅行時丈夫必須緊緊牽住她的手, 即便如此麻煩,丈夫仍決定帶她去旅行,因爲換一個環境,能刺激 她腦波的運動,減緩病情惡化的速度。

不到 60 歲便罹患失智症,醫生無法判定原因, 丈夫認爲可能是金融風暴帶來的壓力造成的。他不忍心把妻子送進療養院, 於是放棄了自己的事業,專心照顧她。

他說:“她是我大學的學妹,我們戀愛結婚,然後出國打拼。她爲我生了兩個孩子,都教育得很好。我們在一起整整 40 年,現在她能依靠的只有我。”

得了失智症的妻子不會生氣,總是笑嘻嘻的,很快樂,完全沒有負面情緒。病後善良本性流露,算不幸中的大幸。

我們談話時, 那位妻子就那么靜靜地坐着,深情地望着丈夫。問她:“說誰?”笑道:“講我。”“講什麼?”她不再回答,只是一個勁兒地笑。

臨別時,她又伸出手來:“可以握個手嗎?”然後說,“來我家玩,我先生人很好,會請你吃飯。”望着手牽手逐漸走遠的夫妻,我失神歎立,恍惚中手被握住,我丈夫輕聲道:“走吧!”我牢牢抓住他的手,感覺到從未有過的溫暖。

到西安參加全國書市,一個老朋友跑來請我吃飯,還臨時把他太太從辦公室叫了出來。

“你們臨時起來,家里怎麼辦?孩子誰管?”我不安地問,卻見老友已經撥通手機,對着話筒喊:“爸爸,我們不回去了,你做飯,先吃了吧!”

“爸爸?”我問,“你那位退休的將軍老岳父?”

“是啊!”

“由他做飯?”

“是啊!”他笑了起來,拍拍身邊的妻,“你沒聽說那句話嗎,太太是你由岳父那里綁來的人質。抓住他女兒,你還怕老將軍不低頭嗎?”

到杭州去,一個年輕小伙子奔跑後地幫忙,旁邊還帶了個女朋友,據說已經好得偷偷去登記了,只是沒敢讓家里知道。

“我媽怪!我交什么女朋友,她都不喜歡。”小伙子笑道。

“這個她喜歡嗎?”我偷偷問。

“不喜歡成嗎?”小伙子聳聳肩,“有一天,我帶她回去吃飯,我媽拉了張臭臉,一頓飯下來都不說話。我就也把臉拉下來,我媽一看,害怕了,臉就不拉了。”小伙子摸摸身邊那個女孩子,得意地大笑了起來。

到北京,飯店里居然舉行台灣美食節,擺出的自助餐全是家鄉風味。

“真地道呢!”我嘗了一口肉羹,對服務員說。

“當然地道,是台灣來的人做的。”服務員笑笑,“要不要我爲你介紹? 他說他讀過你的書。”

出來的是位中年男士,穿着一身白,還戴個高高的白帽子,跟我使勁地握手點頭,白帽子一下子掉了,露出個光頭。

“在台灣我才不戴這鬼帽子呢!我當老闆,愛怎么樣就怎么樣。”他自嘲地說,“可是現在爲別人打工,沒辦法。”

“爲什么到這兒打工,不留在台灣呢?”

“不放心啊!”

“不放心?”

“不放心我那個在北京念大學的女兒啊!一個人,到這麼遠來,多害怕。天天吃不好,睡不

好。”

“女兒不適應北京的環境嗎?”

“不是啦,是我和我太太吃不好、睡不好啦,就把店關了, 跟來北京, 我太太在台灣商人家常管家,我來這里做大廚……”

讀旅行文學家余純順寫的《壯土中華行》。上海青年余純順,居然不愛十里洋場,獨自走向祖國最偏遠的地方。

他一個人以無比堅韌的毅力, 進入被稱爲

二次爲兒子送衣、送錢、送裝備,遠至哈爾濱和庫爾勒等地。

老人甚至對兒子說:“你這一計劃很好,能打破世界紀錄……但你一個人破,還不‘絕’,除非我也加入這一行列,我們父子雙雙打破世界紀錄。”

老人居然陪着兒子走過三千里路,直到經濟支撐不下去,才退出,回去工作。

我眼前浮現一位老人的面容,不像余純順那么剛毅,而是慈祥。

你是我綁來的人質

作者:劉埔

“天塹”和“生命禁區”的川藏、青藏、新藏、滇藏和中尼公路。

1996 年,余純順不但突破了五個天塹,而且繼續挺進,完成了五十九個探險項目,走了四萬二千里,眼看就將打破阿根廷探險家托馬斯的世界紀錄。

但是,他最終倒下了,以左腿向前、雙手握拳的“走路姿勢”,死在了羅布泊。

消息震驚了全國,余純順寫的遊記成了暢銷書,大家一起向他致敬, 說:“這是一尊倒下的銅像。”

但是,當我讀余純順的書時,除了感動于他的堅毅,更佩服一位老人——余純順七十歲的老父余金山。

余純順遠征西藏時帶的手推車,是老人爲他在上海定制,再親自送到重慶的;余純順“壯士行”最初幾年的經費,全是由老人去張羅的。

老人把退休金拿出來,不夠,又幫人修東西賺錢,並且十



他爲什么走? 他真想打破世界紀錄,還是因爲不放心,只爲陪兒子去冒險?

想起美國的一個電視專題,有個女兒被人奸殺的父親,想盡辦法,希望能見兩個兇手一面。

他終於見到了其中一人。

在監獄里,老夫婦和奸殺他們女兒的兇手,面對面坐着。

“我沒動手殺她,是另一個人干的。我還叫他不要干,但是他有槍……”這兇手還不認錯。

看得出老人按捺着怒氣,緩緩地問:“我只想知道女兒死前說了什麼。從小, 我看着她長大,如今她死了, 我只想知道她最後的話語,告訴我,讓我在記憶里陪她一生吧!”

長江水患總算過了, 中央電視台播出紀錄片的精華篇, 記者的鏡頭在滾滾濁流和一望無際的水面上摸索。

救生艇跟浪搏斗, 忽左忽右地搖擺, 突然遠遠看見一棵樹的梢頭挂着一個小小的影子。

“是個孩子!”有人叫。

船開過去,又因爲浪急,被蕩開去,差點撞上孩子。多危險哪!那孩子的腳離水只有十幾厘米,一旦落水,就將立刻被洪流吞噬。

船掉回頭,小心地駛近,有人伸手,一把抱住那看來不過六七歲的娃娃。

船上船,孩子居然只穿一件小小的上衣,光着屁股。

我一個人,深夜,在常州看電視,流了一臉淚,並在第二天記者會上說出了我的感動。

“你知道那娃娃憑什么能挂在樹上九個小時嗎?”有記者問。

“真是奇迹。”我說,“真難以相信。”

“告訴你吧!後來孩子說了,原先她下面還挂了外婆,外婆在水里托着她,托了幾個鐘頭,實在撐不住了,臨鬆手,對孩子說:‘娃娃啊!要是外婆被水冲走了,你可拼命抓着樹,別鬆手!別鬆手!’”

想起那個西安老友的話。

我們都是人質,只要離開爸爸媽媽、爺爺奶奶、外公外婆,就會牽着他們的心,成爲一種“人質”。

每個被愛的人都是“人質”,每個愛人的人都是“贖金”。贖到最後,把自己也貼了上去。已故詩人梅新有一首詩——《家鄉的女人》

家鄉的女人總是醒在家的前面家總是醒在黎明的前面天還未亮我們的家屋頂先醒一縷縷的炊煙……

上帝先造男人,後造女人,大概就因爲女人總是先醒吧!她就算不爲丈夫醒,也會爲兒女醒。

當有一天,女人迷失了,她也可能先醒,就算不爲外面的情人醒,不爲家里的男人醒,也會爲家里的孩子醒。