蒲公英

叫父親太沉重

公英閣小札

再過幾天，我就要進入七十七歲足，我的一生已走了七十七個年頭。古人說：「人生七十古來稀」，那將屆八十的又算什麼呢？

眼看著幾個孫兒孫女長得比我還高大，我這糟老頭子，與幾個小孫孫是沒得比的了。

我有十個小孫孫，再過幾天將迎來了三胞胎的小孫孫，從十個孫兒女一下子達到十三個。

祖父母那一輩，他們內外孫分得很清楚，我們這一代，內孫外孫都一樣，從不分內孫與外孫，他（她）們都一樣叫「阿公」。

我這糟老頭，從「阿爸」到「阿公」，從青蔥少年到老態龍鍾，從健步如飛到舉步蹣跚，從為人孫，到為人子，又到為人夫，為人父，直到現在的一大堆內外孫兒女。

記得曾讀過一篇文章，題目好像是《叫母親太沉重》，作者是誰，到底是「叫父親」或是「叫母親」，我已記不清楚了。總之，我是流著眼淚讀這篇文章的。

父親這二個方塊字，裡面含著多少淚水。

父親十歲不到時被曾祖父帶過洋，曾祖父把在岷市班沓干區的一間小「菜仔店」盤給一位同僑，讓父親在店裡打雜。那鄉人，一到晚上就到郎君社去，把黑燈瞎火的鋪子讓父親與一隻狗守著。父親一生最喜歡狗兒，要是我成家後，能與我相處幾年，家裡的小貓小狗夠他疼愛的。

十歲不到的小孩子，自己一個人白天當店夥計，晚上守著瞎燈黑火的一間鋪子，正當求學的年齡，過的是怎樣一種生活呢？

在這種不是一個幼小兒童應過的日子裡，他挨過多少日日夜夜。

聽長輩們說，年輕的祖母，過了數不清的不眠的晚上。在那年代，做人兒媳的，只能晚上偷偷地垂淚哭泣。

後來，被老家一位同鄉見著，剛巧要告老還鄉，硬是把父親帶回老家，才有幸唸了一、二年私塾。又過了二、三年，大約十三歲又再次踏上南洋，做個「小番客」。

十三歲他進入了沓莫拉的苑春公司學習絲線、綢緞布疋生意，這是他的第一份工作，也是最後一份工作，在公司從學童做到經理，一直到老死於工作崗位上。

他老人家是十個兄弟姊妹的大哥，也是一家的頂樑柱。

三叔有一篇文章叫《憶哥哥》，他是流著眼淚寫的。那篇文章我收入為讓德堂成立一百週年紀念編的《讓德文選》。那本厚厚的散文集收入了很多我門吳氏宗親的文章，書厚四百四十八頁，可以說是菲華文學史中唯一一本宗親會的文學選集。從二00八年至今，還沒見過菲華別的宗親會出版過這樣的散文選集。當時引起不少的好評。做為該文集的主編，與有榮焉。

話又說回來。

父親像頭耕牛，吃的是草，擠出的是奶，為他的父母兄弟妹，以及至親好友，做出無私的貢獻。不是我這管禿筆所能描繪一、二的。

記得父親逝世後好幾年，我時常在夢中哭醒。我的乾爹蔡文稿是父親的鐵桿兄弟，也是這樣，我乾娘曾紅著眼眶告訴我，有好幾次總是在睡夢中哭醒。

說起我的父親，叫父親實太是太沉重，沉重中有數不清的疼。

2025年6月16日

紅樓叟

九日山猴殤

各說各話

愚性好爬山，年過七旬那年回國，聽到人家說泉州城外有座充斥著文物古蹟的九日山，好奇的習性驅策我拚老命爬上山去尋幽探秘。

原來九日山不算高，而且靠近人煙稠密的市區，山勢幾乎與附近的民宅並排而立，果然山上石刻碑文多的是，確實有探究歷史的價值。

當地人說，九日山過去多猴蹤，如今已絕跡多年。

原來孫悟空的徒子徒孫最是玩劣不堪，每當鄰近居民有事離家外出，孽畜便結夥乘隙登堂入室，把人家的被褥枕頭當玩物，撕咬得零零碎碎。戶主回來一啟門便棉絮撲面，凌亂邋遢，受害人氣煞生煙，也奈何孽畜不得。後來人們實在不堪其擾了，便徵求得幹部同意，捕捉的捕捉，獵殺的獵殺，不旋踵，猴患告絕。

講句公道話，獼猴本性就是好動好咬好吃好鬧，自古至今，牠們就是山林的「原住民」，人類擴展生存空間，難免侵入牠們的地盤。現在文明世界提倡保護生態環境，保護野生動植物。在改革開放前，中國老百姓為貧窮所苦，增加糧產勞累不迭，有的窮人為三餐來路沒著落而發愁，要敦促他們去保護這保護那嘛，見鬼去吧。

今日國家強了富了，可騰出餘力過問溫飽以外的種種問題，惟此時，許多地方的動植物已地區性的絕滅，亡羊補牢或來得遲些，但有所作為總比無所作為好。一級二級國家保護的動植物要老百姓自覺地參與保護。

談到猿猴，此刻便想起白帝城，那兩岸猿聲啼不住 ，輕舟已過萬重山的詩情畫意，早在千百年前成為絕響了。可遠在天邊非洲的剛果河兩岸，此時猿聲猶暢啼不已。走筆到此，不知中國人有何感想。

高俊仁

給力內啡肽

世相漫筆

生物科學研究表明，多巴胺和內啡肽對人的身體健康有著直接影響：有人衣食無憂，游手好閒，沉迷享樂，卻未必長壽；而科學家、藝術家等從事創造性勞動的人，工作時間漫長、勞動強度數倍於常人，卻往往能活到八九十歲，甚至更久。這兩種看似矛盾的現象，正是多巴胺與內啡肽作用效果差異的體現。

內啡肽是腦下垂體分泌的生物化學合成物激素，堪稱人體自產的「天然嗎啡」。它能賦予我們成就感，帶來愉悅與滿足，讓人沉浸在親密、溫馨、平和的情緒氛圍中。其價值不容小覷：既能對抗疼痛、緩解抑鬱、增強免疫力，又能調節情緒、改善睡眠、提升學習效率；不僅能助人排解壓力、振奮精神，還能激發創造力，甚至成為提升自律的核心動力，因此被讚譽為「快樂激素」「年輕激素」。

創作、旅行、栽培盆景，這三件事在常人眼中皆是苦差。創作時，謀篇佈局的構思、斟詞酌句的推敲，已是不易；臨近截稿卻未完稿的焦灼、靈感卡頓時的煎熬、詞不達意的窘迫，更是令人倍感折磨。

旅行也並非輕鬆愜意，趕車候機考驗速度與耐心，跋山涉水消耗體力與毅力，遠方雖有詩意，卻也伴隨著意外、麻煩與挫折，難怪有人調侃「旅遊就是花錢買罪受」。而栽培盆景樹樁更是體力活，每次修剪翻盆，無不大汗淋漓、蓬頭垢臉。這三樣活兒疊加，苦上加苦，好像我生就為了吃苦而來的。

儘管年近古稀，我每日仍保持十多個小時的高強度工作，卻不覺特別疲憊，工作效率始終穩定，狀態也頗為良好。正因如此，不少人嚴重地低估我的實際年齡——我精神矍鑠，爬山時的勁頭不輸年輕人，耐力也堪比中年人。近二十年來，我醉心於盆景栽培、寫作創作與旅行攝影，不斷挑戰自我、突破極限。尤其是多年養成的凌晨工作、鍛煉的習慣，意外契合了內啡肽的分泌規律。生物科學家指出，精神與體力的雙重投入，恰好為內啡肽分泌創造了絕佳條件。而持續分泌的內啡肽，正是我延緩衰老、永葆年輕心態的「青春密鑰」。

研究者發現，人體內啡肽含量最高、受體分佈最密集的區域，恰好與學習和記憶功能相關。

朗讀歌詠、跑步爬山、瑜伽冥想等需要長期堅持的行為，都能有效促進內啡肽分泌，踐行這些活動的人，也因此被稱作「內啡肽體驗者」。與追求即時快感的多巴胺不同，內啡肽的追尋者更專注當下，全身心沉浸於過程之中，將成功視為水到渠成的副產品。他們追求的是專注投入、物我兩忘的境界，這種狀態，心理學上稱之為「心流」。

處於「心流」狀態時，人們往往不願被外界打擾，抗拒一切中斷，即作家所謂的進入創作狀態。

「心流」產生的同時，伴有高度的興奮及充實感。由此便能理解，愛迪生在發明電燈泡的過程中，歷經1200多次失敗，卻始終樂此不疲，直至成功發現鎢絲的深層動力——正是內啡肽賦予他矢志不渝、百折不撓的偉大精神。

老油條

禁賣稀土 世界癱瘓

談天說地

稀土是一種稀珍礦物，人類將之使用於日常生活和軍工重要元素。地球村的稀土絕大多數分部藏埋中國神州大地。稀土可以說是中國手中握住的一種重要戰略武器，早在2012年7月日本首相野田佳彥提出要購買釣魚島，當時日本蠻橫無理抓捕中國漁民扣押中國船長到日本，那時我就在專欄裡建議中國政府以禁賣稀土給日本，作為一種反擊日本政府有力的殺手鐧……。

曾經有人把石油比是工業的血液，那麼稀土可就是工業的維生素。稀土不但是握在中國國家手中的戰略資源，更因稀土是軍事工業和民生用品重要的必須元素。它用於科技尖端領域和軍工研發，它也環繞在咱們許多日常生活中的事物。

稀土經過艱難的開採，精密提煉分解後處理得出了含有17種元素，諸如鑭、鈰、鐠、釹、匡、釤、銪、釓、鋱、鏑、鈥、鉺、鐿、鑥、鈧、釔等。其中的重要用途，可用於高性能磁鐵，合金，玻璃和電子產品的生產。稀土中的鈰和鑭是重要催化劑，可用於精煉石油和紫油污染還原劑。而釹元素在低碳技術磁鐵生產是一種重要的元素。

稀土元素還可用於油電昆合車輛，電動汽車的馬達，風力發動機的發電機，電腦硬盤，便執式的電子產品，麥克風，揚聲器等……。鈰，鑭，釹對於合金，電池，鎳氫電池的製造不可缺的重要元素。鈰，鎵和釹三項對電子產品的製造也很重要。同時也用於液晶顯示器（LCD）和電漿顯示器，光纖，電射裝置，以及醫學影像器材。

美國曾經多年以關稅和晶片來挑起壓制卡著中國的脖子。可是，上帝是公平的，它給中東有了石油，而賜給中國卻是埋藏著一大塊稀土礦物。然而，開採稀土礦物不是一件輕而易舉的事。稀土是一種帶有污染和輻射性污染極強礦物。開採的四周環境將要承受污染排泄的虐慮，還有開採後的稀土礦物必須要經過精密提煉分解，然後貯存於備用或出口。

世界雖有其它國家也蓄存有少量稀土，就如印度、澳大利亞、蒙古等也有稀土礦物都需要送往中國提煉分解。當美國感到稀土元素會被中國卡脖子時候，敲響了美國緊急要開採自己稀土的警鐘，但當它覺醒時確實己有點晚了。還有要提煉稀土將其分解成各種用於軍民兩用所需的化學元素，卻是一門相當艱巨和漫長又難學的功夫。美國足足還需要花上十年時間才能成功達到中國提煉分解稀土技術的水平……。

讓咱們分析美國防軍工急需稀土的種種武器。在美國3400多種武器系統中都含有稀土材料，就如美國武器中皇冠明珠的每架F-35戰鬥機就需要17公斤稀土，而每艘阿利，伯克號驅逐艦也需要2359公斤的稀土。弗吉尼亞號核潛艇需要4173公斤稀土，其他的攻擊直升機，反坦克導彈，戰斧巡航導彈，電達，夜視鏡，聲納設備等等，這些成為美國成為世界第一武器強國，幾乎全部都需要用到稀土。

美國挑起關稅戰，又以芯片卡中國脖子，而中國在關稅戰從來不怕美國使出什麼花招來，即然你美國要卡中國脖子，那我就實施稀土管制，稀土是中國手中的戰略武器。從四月起中國暫停出口稀土與磁材，重創了全球供應鏈，全球汽車廠也開始發出了正式的警告，美歐印車企恐怕數周內將逼的停產。美國福特汽車五月也關閉停產，這樣下去美國的F-35，美國的各種艦也難以生產，印度電動車汽車也恐斷鏈……。這時特朗普開時緊張要跟習主席通電話，希望中美有個商貿的談判，然而，此次中國對美國那說一套做一套談判已不存幻想，管控稀土出口己是中國動真格手中的武器……。

美國這個超級惡霸從來就是扛著那種優越感，說話不信守諾言國家，談判桌上說一套，走出大門做的是另一套，懷著那雙無恥雙標醜陋嘴臉的態度。

這些年來中美任何談判，美國總想持著以大欺小，以強凌弱態度，然而，經歷那次阿拉斯加會議，楊潔虎膽然舉手指著布林肯，蘇利文美國代表，您們美國沒有資格以強勢實力來跟我們談話，中國人從來不吃這一套……。現如今中國不惹事也不怕事，更不怕美國挑出任何形式的戰爭，是貿易戰，科技戰，芯片戰，熱戰，冷戰，中國都會奉陪到底……。

稿於2025年6月18日

蘇麗莎

永不原諒得罪我的人

寶島來鴻

教友A向我訴苦，她無意中得罪了B，

A事後自我反省，發覺到自己的無心之過不但得罪了B，還傷害B的心，於是乎，她立即真誠地向B致歉，希望B不計前嫌，能重修主內兄弟姐妹之情。

豈料，A對B的誠心道歉，充耳不聽，對A不理不睬，A向B打招呼，B總是死死地盯著A，不發言，眼神中透露出對A的極度不滿，A百思不解，自己雖然冒犯了B，但又不是十惡不赦的罪行，何況她屢次向B道歉，並主動釋出善意，為何B還是對她懷恨在心？難道她忘了身為天主的子女，應該有寬容的胸襟，才可符合天主旨意嗎？

永不原諒得罪我的人表達了一種極端的情感和態度，強調對傷害或冒犯自己的人不願意寬恕，然而，長期處於這種態度可能會對自己的心理健康和人際關係造成負面的影響，雖然有時候難以原諒他人，尤其是當傷害深刻時，但原諒不僅僅是為了對方，也為了讓自己從負面情緒中解脫出來。慈濟功德會的證嚴法師曾經說過：生氣是拿別人的過錯來懲罰自己，原諒他人，雙方解脫，和樂不為？

周樹龍

智：開啟進步的鑰匙

特稿

「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。」當《論語・子罕》以「不惑」詮釋「智」時，便為這一概念賦予了深邃而永恆的價值。智，宛如人類文明長河中熠熠生輝的燈塔，照亮了從蒙昧走向開化的漫漫征途，成為推動社會進步、個人成長的核心力量。

智，於個人而言，是開啟自我提升與超越的密鑰。孔子一生周遊列國，傳播智慧，其教育理念的核心便是因材施教，這便是「智」在個人成長中的生動體現。他深知每個弟子的性格、才能與志向各異，故而以智慧之眼洞察其特質，用智慧之語啟迪其心靈。顏回好學，孔子便以高深學問為引，助其深入探究學問的奧秘；子路勇猛，孔子則以「克己複禮」為訓，引導其收斂鋒芒，做到「不忿不啟，不悱不發」。在孔子的智慧引導下，弟子們各展其才，成為不同領域的佼佼者。這啟示我們，在個人的成長道路上，需以智為指引，認識自我、發掘潛能，方能實現自我價值的最大化。

智，於社會而言，是推動變革與進步的強大引擎。回溯歷史，商鞅變法便是智在社會變革中的典範之作。戰國時期，秦國積貧積弱，舊貴族勢力盤根錯節，社會矛盾尖銳。商鞅以其敏銳的政治智慧和果敢的決策力，推行一系列變法措施。廢除井田制，打破了貴族對土地的壟斷，激發了農民的生產積極性；獎勵耕織，促進了農業和手工業的發展，增強了國家的經濟實力；建立縣制，加強了中央集權，提高了行政效率。這些變革措施如同一劑猛藥，使秦國迅速崛起，為日後統一六國奠定了堅實基礎。商鞅變法告訴我們，在社會發展的關鍵時期，需以智為刃，破除舊有體制的束縛，探索新的發展道路，方能推動社會的進步與繁榮。

智，於國家而言，是增強綜合實力、屹立於世界民族之林的堅實保障。東漢時期的張衡，以其卓越的科學智慧發明了地動儀。當時地震頻發，給人民的生命財產造成了巨大損失。張衡不畏艱難，深入研究地震的規律，經過多年的努力，終於製成了世界上第一臺測定地震方位的儀器。地動儀的發明，不僅體現了張衡個人的智慧和創造力，更彰顯了古代中國在科學技術領域的領先地位。在當今全球化時代，科技競爭日益激烈，國家之間的競爭歸根結底是科技與智慧的競爭。只有不斷加大科技研發投入，培養高素質的創新人才，以智慧推動科技創新，才能在激烈的國際競爭中立於不敗之地。

然而，在現實生活中，我們也應警惕「偽智」的氾濫。有些人打著智慧的旗號，行功利之實，追求短期的利益和表面的榮耀，而忽視了智慧的真正內涵和價值。這種「偽智」不僅無法推動個人和社會的進步，反而會帶來諸多負面影響。因此，我們要樹立正確的智慧觀，追求真知、踐行真理，將智慧融入到實際行動中，為社會的發展貢獻自己的力量。

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