

豆豆

乞丐相，皇帝命



天雅微妮

剛剛過去的端午節，不少朋友送我各種粽子，讓獨自在馬尼拉生活的我，過了一個難忘的端午節。昨夜，在商場散步的我心血來潮，打電話給大姐，大姐便讓我等她一會兒，她也來商場與我會合。一見面，大姐便遞給我幾個粽子。

今天與陳姐在電話裡繼續我們昨天未完成的對話。話說端午節前夕，陳姐送我幾個自己包的粽子，說她做粽子不用高湯去烹煮，而是用昆布，吃了絕對不會有油膩的感覺。我半信半疑，結果吃了之後果然不一樣。從此陳姐便經常送我粽子，我每次只要兩個就夠了，一頓午飯吃一個粽子就飽了。陳姐說幾天前，她送了六個粽子給另一位朋友，結果過了幾天，那位朋友說她連一個粽子都沒吃到——因為她把粽子全送給了子女，問陳姐能不能再給她幾個？

我時常聽陳姐提起這位朋友的名字，卻從未謀面，直到去年某一天在陳姐家偶遇她。我們在這裡不妨稱她為「N姐」。N姐給我的第一印象是：從她的面容與長相，實在無法把她與「富婆」聯想在一起。她個子高高的，人很瘦，穿著打扮也很簡單。如果不是陳姐事先告訴我她家很富有，我真的無法把她與「有錢人」三個字連在一起。

那天有朋友到陳姐家，從中國城打包

了很多美食。享用美食之後，N姐就回家了，我們幾個人湊成一桌打起麻將。

半年過去，上個月棉蘭島發生大地震，納仰慈濟發起募捐，陳姐捐了兩萬。隔天，陳姐又發給我一張五萬披索的銀行存款截圖。一問之下才知道是N姐捐的。

陳姐說，每次她邀約N姐到家裡吃飯，吃完飯後，N姐總要把剩下的菜全部打包。如果遇到派對、食物比較多，她還會分成四份，送去給已成家的兒女。N姐說陳姐煮的食物很好吃，而她自己卻不會做飯，她家吃飯時永遠只有一道菜。

陳姐年輕時丈夫就往生了，生活很拮据，只能自己做飯，用簡單的食材煮出美味佳餚。而N姐每次來她家吃飯後，都會把剩下的食物打包帶走。二十年來，一直如此。

說到這裡，我問陳姐為什麼。陳姐說，當年她最辛苦的時候，N姐曾經說過一句話：「孩子們交學費時，如果有問題，我可以幫忙墊付。」就為了這句話，陳姐一直記在心裡。

N姐家每年花在世界旅遊的費用最多，陳姐說那是N姐的丈夫出的錢。而N姐個人以及家庭的日常開支卻很少，說是要節食。然而，N姐異常簡單的生活，長此以往，恐怕已經造成營養不良。

閒聊中，我從三世因果輪迴以及佛教經典小故事，與陳姐分析討論。世間實在有許多我們無法解釋的現象。

(07/06/2026)

葉榆

健康



葉菲葉

雖然世界科技發展日新月異，養生保健產品層出不窮，但是健康依然是現代人敏銳而沉重的話題！現在疾病的突發，已經無關年齡的界限。可能今天生龍活虎的一個人，明天就躺在ICU的病床上。

當下大環境不好，經濟壓力大，各種各樣的內卷。倔強的中國人一生背負的義務和責任太多了，慢慢活成了自己討厭的那個人。除了嬰兒時期真正的無憂無慮。只要從孩子上學的那天起，就開始在人生的起跑線上奔跑，而且是身不由己。因為家長已經給你規劃好了人生的藍圖和方向。學業要優秀，興趣班安排得滿滿，童年的快樂已經被剝奪，童年的笑聲已經很難找到了。然後就是步小學中學，學習壓力更大，高中三年簡直就是噩夢，孩子卷家長更卷。別人家的孩子，更是很多家長孜孜不倦的目標。孩子大學畢業後，家長又開始張羅找工作，待工作之後，家長又操心孩子的婚姻，然後又滿

懷期待著隔代親。多少中國人的一生就是在這種重複焦慮不安的情緒中過完。這種狀態下，談何健康，每天都像上了弦的弓箭。家長們除了期待望子成龍，望女成鳳，然後又必須為生活奔波，培養孩子需要錢，一個家庭需要錢。所以，健康越走越遠，不是不想養生保健，而是能力不足，時間有限！這就是現實人生，絕大部分人的生活寫照。

只有當疾病錯不及防地空降，躺在病床上的那一刻，人們才會真誠自省，之前的廢寢忘食工作，對孩子的嚴厲要求，希望自己比別人優秀，拼了命熬夜賺錢，狠狠打壓自己，這一切值得嗎？

人生從來沒有後悔藥，你在得到任何東西的同時，必然要付出代價，這是成年人都明白的道理，只是有些醒悟來得太晚了。用前半生爭來的一切，可能要用自己的健康去償還！當醫院的每日收費單像雪花片片飄來，你就會明白，用錢換取健康有多可悲，多可笑！在疾病面前，在醫院，錢不是錢，只是活命的工具，再也換不來健康的自己。

洪少霖

忽然



古跡探幽

2026年6月28日，週日，難得清閒，於是我接了兒子，帶了老爸要出去轉轉。我爸1950年出生，屬虎，77歲了。考慮他行走不便，於是不方便帶他去遠方。於是，就從南安大霞美，跨武榮大橋到了豐州鎮石亭寺。

兩鎮中間只隔一條江，一座橋，但我爸竟然說他從沒去過。我去過上百次了，我太熟悉石亭寺。對我爸而言，石亭寺的一切有著一份新鮮。

從石亭寺臨近山頂的停車場下車，我兒子跑在前面，我爸手腳不便，我不敢離他遠，於是我走在他身後，距離不超過一步。在爬山過程，雖只有100多米，但我怕他太累，路途中間多次叫他駐足休息。他不願意，他扶著石欄漸漸向上。我有些擔心他，怕他身體受不了，但他不聽我的，一路向上。

站在寺前開闊處，他說山下是社壇村嗎！我說不是，那是桃源村。對面高樓是浮橋鎮，左側水面那是在建的北湖公園。忽然想起，小時候，都是我不懂，我問他。而今，我懂太多了，有太多可以向他介紹，是他不懂了。

我口氣有些生硬，不是很軟，不是很平和。許多年時間裡，我和我爸的關係並不好。許多事情，他不支持我；許多事情，我也不支持他。

我給我爸帶路，過程拍了不少相片、合影。我和他一起給石亭觀音上香。我聽到他說，求菩薩保佑我事業有成，不論哪一種都好。我心裡默念，求菩薩讓我爸多活幾年。我兒子跪在那兒，不知求什麼！估計與我無關。

我爸行動不便，於是我幫他去插香。後引導他參觀「蓮花茶襟」等石刻。在「壽親台」那兒，我告訴他，那些凹坑處，是宋代而來，百姓們在那兒祈求長輩長壽，從而敲出來的痕跡。我走過去，用石頭敲了幾下，我兒子也去敲了。我爸叫我撿塊石頭給他，他在周邊輪流敲了許多下。從「壽壽台」下來時，我不得已只能拉著扶著他的手，因為道路顯得陡峭。我兒子蹦蹦跳跳，不成問題。我爸一個動作，險些後仰倒下，我心中吃了一驚。當即，彼此沒有說話，但我握住了他的雙手。

許多年以來，我有潔癖，不用公筷的菜，我幾乎不吃。不要說男人的手，即便

是女子的手，我都極少去觸碰，心愛之人除外。這次，可能是我平生第一次主動去牽我爸的手。

而後，我扶了他一路，走了不到一百米，都是些不好走的山路。這一百米，走得很慢、很慢，我不得不慢。2026年除夕前兩天，我爸腦溢血去醫院搶救。醫生說，要花近二十萬元，哪怕花了，百分之七十五，也救不活了。我沒考慮到錢，就立馬簽字讓醫生搶救了。不久前，他又做了一次腦血管搭橋。為此，我這一年春節期間，鮮見沒有出遠門。另外，我知道他喜愛出來走走，他是一個閒不住的人，所以這一天也就沒什麼商量，我直接把他帶了出來。

我給我爸介紹那些石刻，念給他聽。我告訴他：那是蓮花石，石開八瓣，如蓮花盛開，千年不曾凋謝，從而有了「不老峰」、「不老亭」之稱謂。我讓兒子多和我爸合影。之前，我從沒看到他們合影。

遊覽完後，我問我爸餓不餓，要不要吃飯！他說不餓，不吃，要回家吃。我說寺裡正巧有素菜、齋飯，要不要試試。他聽後，高興的想要吃一下，但他人生地不熟，有些怯步，不敢向前。我很熟，我和寺裡師傅說了，便帶他上座，給他打飯。他吃得津津有味，飯量很大。我沒想到他能吃那麼多，又擔心他吃得太多，身體器官承受壓力大。我知道，他不缺飯菜，但他很在乎寺裡面飯菜中的吉祥意味。

這天中午，我爸吃了一小碗又一小碗，還有湯，還有花生與芋頭，真的吃了許多。我兒子顧著玩，不怎麼吃，我只好耐心餵他。他們對吃飯的態度完全相反。我幾乎沒吃，不餓，不想吃。

下山時，我爸問我，這一頓飯是寺裡面師傅請我們吃的嗎！他有些不好意思。我說，沒事，我和他們熟飯，我今天且掃碼捐了我的心願，夠那頓飯了。我且領過寺裡面的工資，他們對我很好。

世間事，忽然就發生了，忽然有些傷感。人與人，總有許多隔閡，親人之間許多時候也是如此。

今年，我對我表哥等人說：我想買一輛房車，不是我很有錢，哪怕借錢，我也要買。其中，有三分之一的原因是：我爸媽越來越老了，趁著他們還走得動，我想帶他們出去走走，讓他們看看世界，讓他們由此引以為豪。

謝如意

子時的清涼享受錄



心底流雲

在這動不動就要微微冒汗的時節，做完今日家務後，就是近乎裸體地坐在沙發椅子上，沐浴者洗澡後吹拂的涼風，做個積極的休息。這雖然有點違背自然規律，但是卻和諧著此時的節律和心緒平緩的要求自得其樂。

與我零距離相伴的是路燈的光，還有近在咫尺的小院子圍牆內的茄子角瓜和絲瓜，它們都在一如既往地承接天恩甘露，枝頭的葉子特別昂揚向上。

那一朵晚上我還在給它們傳粉的角瓜花，一定如同沉浸在洞房花燭夜的歡愉。不失時機地創造者它們的果實，也在表達著對於主人的忠誠不二不遺餘力感恩造福著。

時光有條不紊的悄悄的流逝著，我和菜們也一起擁有這方拒絕外人而和諧自然的空

間，一起享受著人與植物和自然和諧共生的歡愉！

這就是一種無須張揚而自然存在的寶貴的幸福！突然大打一聲噴嚏，大概在提醒自己不要不慎遭了露水涼。

還好，我是坐在水泥板下的，得風之涼而防露之侵，這也是我與植物有根本不同的地方，但這種不同卻共同滋養我們彼此生命的成長！

我在自己的房子裡敬愛生命，植物也在我安排的空間裡及時造福。人物想感不僅在白天和夜晚各行其是，縱使等下我回房入寢，還是在樓上樓下和諧共生。真美好！

夜間的黑暗和安靜促使人們安然睡去，而每一個睡去的人明天醒來時，又是日新月異的白天。時光真可貴，福氣適當取。我該準備睡覺去了。

2026年5月27日零點七分寫於福建南安金淘鎮後坑埔老街老院子

高俊仁

教兒必先律己



各說各話

我有位朋友說話大大咧咧，不看對像、不論場合，平平常常一句話，非說得像千仗一樣，聲如洪鐘，氣如鳴笛。一到公司，大家聊天的音調都要上調好幾度。有時我正趕稿件，勸他小聲一點，他卻回對一句：「父母生成的」，還嗔怪我小題大做。好一句「父母生成的」——豈不知這種陋習必然也傳給其子女。

喜劇演員劉陽講起自己早年當老師時，有個學生上課從不認真聽講，總喜歡把頭埋到課桌下面瞎搗鼓。他想等開家長會時跟家長好好談談。結果家長到場那天，劉陽剛走進教室，一眼就判斷出誰是那個學生的家長——因為那位家長在課桌下玩手機的動作，和他兒子一模一樣。孩子就是父母的鏡子。孩子身上的問題，基本都是家長問題的外在投射。父母的語言、行動、思想，都會潛移默化地影響孩子的性格，或明或暗地改變孩子的命運。很多父母抱怨孩子身上的各種毛病——磨蹭、懶散、學習不用功、做事不認真，卻忽視自己生活上的諸多不良習慣。

有一種父母，對自己和子女實行典型的「雙標」。自己得過且過、拒絕學習、不求上進、排斥新事物，卻要求孩子學這學那、上各種補習班。明明自己什麼都做不到，卻要求孩子必須完成，這樣的教育最蒼白無力。父母是原件，子女是複印件。要求孩子學習專注認真、考取好成績，自己必須先認真做事、奮鬥進取。為人父母，最忌諱的就是用鬆懈放縱自己，用高標準逼迫孩子。

最失敗的一種父母，是自己躺平擺爛，卻拚命「卷」孩子。多少父母成天沉浸在酒桌牌局、刻意追求物質享受，卻要求孩子刻

苦學習、放學後立馬做作業；自己半躺在沙發上逛淘寶、刷視頻，卻要求孩子不准用手機、玩遊戲。要知道，每一個孩子都會模仿父母的行為，踏著父母的足跡走向遠方。自身不自律、意志力不夠堅定的父母，很難養出優秀的孩子。家長把自己管好了，才是對孩子最好的教育；孩子最終能走多遠，看的正是父母的修行。

三流父母做保姆，二流父母做教練，一流父母做榜樣。教育家井深大說：「父母的言行就是子女最好的教材，一流的父母造就一流的孩子。」成了一個孩子的最好方式，絕不是強迫他如何為人處世，而是父母不斷鞭策自己，不斷學習、成長、反思，為孩子積累源源不斷的能量。革命先驅、著名學者梁啟超，思想每每更新，學術時時進步，一生不論政務教務多忙，都沒有落下對子女的疼愛，前後寫給孩子們的家書有四百多封，或縱論時事，或暢談家事，或與子女談心聊天。

想要培養出一個出類拔萃的孩子，父母首先要做好表率。家庭是根基主幹，孩子是枝葉果實，只有根深干壯，孩子才能不斷成長、開枝散葉、果實飽滿。孩子的差距，其實就是父母的差距；與其羨慕別人的孩子有多優秀，不如先成為讓別人羨慕的父母。梁家滿門俊秀，一門三院士，另外六子女在各自領域也成就非凡，這在中國教育史、科學史上絕無僅有，即便放眼世界也是屈指可數，自然與梁啟超的言傳身教息息相關。

梁思成後來曾說，父親的治學方法對他和梁思永的影響特別大。梁思禮也說：「父親偉大的人格、博大坦誠的心胸、趣味主義和樂觀精神，對新事物的敏感和嚴謹的治學態度，都是我們取之不盡、用之不竭的精神源泉。」

黃小梅

有些標注我不喜歡



閒情記趣

不知從何時開始，我打開公眾號時，突然發現它有了新的變化：標題的下方，有綠色的字註明「朋友發表」、有藍色的字註明「關注的號」、「常看的號」等，也許平台是出於細化分類，讓讀者一目了然，可我並不喜歡這樣的分類。

公眾號，讓很多人實現了展示和分享的慾望，可是，也有不少靜靜地寫作，並不喜歡張揚，更不喜歡讓身邊的人來關注它，網上說的挺多的，有些作品，身邊的人往往喜歡對號入座，從中惹出是非來，況且，若是好朋友，作者自然會告訴他們，而這樣標注出來，讀者在搜索公眾號時，就知道是誰發表了公眾號，雖然方便了讀者，可是，未必是作者希望的，我就是其中一個，所以，這樣的標注，我並不喜歡。話說回來，很多時候，事情都有它的兩面性，我正懊惱這種標注時，其實，它也有屏蔽好友的功能，剛才查了下載圖，操作它並不複雜，只要在「隱私設置」裡設置「不向朋友推薦我的內容」，這讓我想到了矛與盾的對立關係，但，公眾號還無法直接設置不給特定的人看（除非拉進黑名單），粉絲仍然可能通過公眾賬號的微信號和掃描二維碼搜索到該賬號。我曾設置了「不向朋友推薦我的內

容」，但我所發的公眾號中，關注我的人依然可以看到，我並不清楚，關注我公眾號的人是否屬於「朋友」的範圍？

寫公眾號，有人想吸取粉絲、推廣賬號、開通流量主、植入廣告，賺取一些應得的辛苦費，這無可厚非，可有的人，卻只想默默地耕耘，然而，在平台的推薦與用戶的搜索中，它的屏蔽並沒有絕對性，也許，QQ裡的日誌，更有安全性吧。

公眾號裡的這種標注，讓我有些不適，有些不喜歡它，也就少了發號的熱情，但是，只要時間允許，我仍然堅持閱讀和寫作。幾年下來，如今，我只選擇兩三家報刊投稿，潛意識裡好像對它們有著一種無形的歸屬感，另外，發表後，我也不廣告之，在平淡中獲得一種自在和安然，也許，幾年後，我又可以把它們結集成書吧。

應該說，前段時間，在發公眾號時，我選擇「平台推薦」，閱讀量和粉絲確實都增加了不少，目前，我還想默默地寫下去，可我不喜歡讓身邊的朋友都看到，這種既要又要，或許有些不可思議，又或許是我性格的弱點吧，無奈，但願公眾號的功能，能在不久的將來，滿足更多人的特殊需求。

公眾號的標注，有人歡喜有人憂，也許，拐個彎，也能獲得另一種開心和慰藉吧。