

转眼就是一生

——生命短暂，我们该如何尽兴地活着？

■ 唐琬喜

“当一个人心中有恨时，他自己就是第一个受害者。”

——梅德格·艾佛

人们习惯性的带着伤痛，在人生的跑道上奔跑，痛苦的回忆就似人们无法跨越的海洋；脑海里就像放电影一样，一幕一幕的：委屈、愤怒、伤痛，播放个不停。虽说，走过的是时间，走不过的是回忆，然而，转眼就是一生。

我偶尔也会伤春悲秋，感叹岁月的流逝。

“我对镜中人说话，问他能不能改变自己的态度。”

——迈克尔·杰克逊的歌曲《镜中人》

曾看到一幅漫画：一对夫妻背对着背，各自坐在长椅的一边，显然是刚刚吵过架，在生气。此时下雨了，丈夫背对着妻子，却伸长着胳膊，把手中的雨伞打到了妻子的头上，却任凭自己被雨水淋湿。

漫画的下面有一行文字：不老的爱情就是，吵一辈子的架，生一辈子的气，依然为你遮挡一辈子的风雨。

丈夫能先妥协是大度，女性遇事容易感性地跟着感觉走。此时，丈夫最好能伸出双手，一个拥抱所表达的疼爱远远胜于万千言语的自我辩解。我们要明白，吵架并不是为了伤害对方，是因为有爱。

既吵架又相爱的夫妻，我能懂得和理解他们的真实；但我并不欣赏，会活得很累，身累、心累。因为吵架没有人会得胜，没有人会占领一个道德或话语的制高点，没有人会得到征服后的畅快感，如果一方或夫妻双方内心稍有一点悟性，就会感到吵架是多么的愚蠢。

爱情是感性的，婚姻是理性的；夫妻间因为爱，每句话都要好好说。曾有人说过一句让我很感动的话：“我们都是单翼的天使，只有互相拥抱才能够一起飞翔”。

“先不管别人爱不爱你，你爱自己吗？”

——巴关

我的内在似乎有个声音在对自己呐喊：“先不管别人爱不爱你，你爱自己吗？”

世界本来美好，春花秋月、风柔日暖，各有姿态，在喧闹的城市，你如何去找寻静心的自己？在来得及的时间，如何去触摸世界？生命如此短暂，我们又该如何尽兴地活着？

你的内心必须静（悟）和你的身体必须动（运动）。

悟，你必须活得明白，有悟性的人，知道自己该做什么，不该做什么。而顺应自然则是养生的最高境界。当你生病了，不舒服了，不自在了，你就知道自己是违背自然了。

运动，是热爱生命和疼爱自己的方式之一，是和大自然连接，能加快气血运行的速度，促进体内的垃圾排除体外，并令皮肤的毛孔打开，吸收天地的精微之气。运动，能增强你自身的抵抗力外，更能释放你内在的负面情绪。

每天，我和老公都会炼“八段锦”，真幸运，有老公的陪伴，做着运动，乐在其中。

“我们都是巴士上的小丑，所以不妨放松自己，享受这趟旅程。”

——威比·葛瑞比

我有些小善良、有些小内涵、有些小理智、有些小成熟、有些小聪明、有些小可

爱、有些小脾气、有些小善变，甚至有些小愚昧；虽有时我像是个“披着狼皮的羊”，内心明明脆弱的可以，却又似披上了勇猛的外衣，语气却来得理直气壮；但很多时候，我仍是没有刻意的坚强、假装的完美。我喜欢当下的自己，褪尽曾经的幼稚，感受到生命的无为的能量，无为意味着接纳，接纳不完美的我。

风，以为我很坚强；其实，我只是个绑着稻草的人。

伊丽莎白·莱瑟在她的作品《破碎重生》里引用了她好友威比·葛瑞比的话：“我们都是巴士上的小丑，所以不妨放松自己，享受这趟旅程。”而我，当然亦是巴士上的小丑，当我看清楚自己是多么的平凡和有缺陷，我开始高兴起来，放松地享受着 my 人生旅程。

我的人生淡淡的，不卑不亢，朴素而简单，日子过得像一杯白开水，小康即安，心存感恩。

“来如流水，逝如风。”

——《鲁拜集》

人类对于死亡，是天生的恐惧，但其实也是生命的一部分，是每个人都要面对的。面对死亡，我有三个意愿。第一个意愿是当我的病情无法救治时，可以要求医生不实施维生医疗和心肺复苏术（人工急救法）。我不想承受着精神和躯体的极端痛苦，在这个世界上毫无质量的继续苟延余生。

第二个意愿是同意当自己已被医生诊断脑死亡，只能依靠呼吸机和药物维持生命体征时，允许医生摘除器官，捐赠给需要的人。

第三个意愿是待我离开这个世界后，恳请我的老公将我的骨灰洒入大海（当然我的意愿是走在我老公的前面）。我无限感激！

“一切痛苦的秘密原因，就是‘人之必死’，这是生命的基本状况。如果要肯定生命，就不能否定死亡…克服对死亡的恐惧，就是重拾生命的喜悦。”

——约瑟夫·坎伯

人只有超越死亡，才能活出自在。我的一生会画上一个完满句号，我虽“来如流水，逝如风”，但我祈求我的死亡是平静的、安详的，即便有一份无奈感和宿命感，但是，却安心。