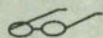


刘 壖 散 文 精 品



Feature Literature

文学良品

生命到底是不能承受之轻？

还是不能承受之重？

难道只有当某一天，

才能作个轻松的梦？

人生何处有闲情

刘 壖 著

心灵演说家

内蒙古人民出版社

目 录

爱与“诅咒”	(1)
美好的礼物	(5)
使自己的心灵更加富足	(7)
一千元钞票	(9)
没有你,我的日子会更快乐!	(14)
歉疚和不安	(18)
人,都是凡夫	(21)
心情转向	(23)
保守三十多年的“秘密”	(27)
伸出友谊之手	(32)
我爱你,你不准和我分手!	(36)
乐观与悲观	(41)
命好不如习惯好	(44)
学习静心	(47)
无心之语	(49)
脾气	(52)
冷却心情	(55)
情绪与舌头	(59)
不安和焦虑	(64)

情绪换跑道	(68)
让怒气在柔软的笔尖中磨逝	(72)
起死回生的一骂!	(76)
“常低头”才不会“撞到头”	(80)
小心“混着蜜糖的毒酒”	(85)
人都需要赞美	(89)
救人之急	(94)
您有几个“令堂”?	(97)
情绪需要“通乐”	(101)
快乐,是一种选择	(106)
快乐的“青蛙”	(110)
将“痛苦”转换成“快乐”	(115)
“苦恼”	(119)
意大利老男人	(123)
不要自找麻烦!	(130)
心中的傲慢与偏见	(134)
超级“电灯泡”	(138)
“不及格”是多么幸福	(143)
陪烦恼走路	(147)
说话如箭,一发难收	(151)
切肤之爱	(155)
被爱的烦恼	(160)
背独木舟的农夫	(166)
知足常乐	(170)
亲近	(175)

吃亏是福·····	(180)
一视同仁·····	(185)
当“道士”与“耶稣”对决·····	(190)
不要玩物丧志·····	(194)
主见与成见·····	(200)
放低自己·····	(205)
难以释怀的“亏欠”·····	(210)
这种爱,不要也罢! ·····	(215)
不必生气·····	(220)
再会吧! 我的爱! ·····	(225)
最后一声呼唤·····	(229)
适得其反·····	(232)
难道只是一种心情·····	(237)
坚持地活下去·····	(241)
宽恕·····	(247)
心中有阳光·····	(250)
因为她是我的老妻·····	(254)
总是个欢喜冤家·····	(258)
年轻的坚持与美丽·····	(262)
吸吸·····	(266)
愈活愈宽·····	(269)
端丽的平凡·····	(272)
狮子的牙齿·····	(274)
生命的飞翔·····	(276)
爱是真真实实的行动·····	(280)

爱与“诅咒”

美芬是我的朋友，她在移民出国前的一次见面时，告诉我她的故事：

在大学念书时，美芬就和她的男朋友一起通过托福考试，准备男友退伍后，两人结婚，再一起到美国留学；所以，当男友在马祖服役时，美芬也考上了一家航空公司，当起空中小姐来。

年轻漂亮的美芬受训完后，就在国际航线上服勤。但是，最令她兴奋、期待的，却是她空勤回家后，可以看到男友从马祖天天寄来的信或卡片！这一叠信，美芬的姊姊都会依寄信日期，帮她排列、整理好。

一天，男友从马祖放假回来，美芬也安排休假，两人到名胜古迹游远。男友总是那么罗曼蒂克，常送些鲜花、巧克力或洋娃娃，令美芬惊喜不已！尤其是男友在返回马祖的前一夜，送给美芬 20 朵玫瑰，并深情款款地说：“亲爱的，再过几天就是情人节了，我无法在你身边，这束玫瑰，就先代表我的心意！你再等我 4 个月，我就退伍了，我们就可以结婚、一起到美国去念书！”男友说完，给美芬一个深吻。

然而，男友回外岛部队后的两个星期，美芬迟迟没有收到男友的一封信，也没有卡片，连一通电话都没有！“或许是他刚回部队比较忙吧！”美芬心里这样想。

可是，三个星期、一个月过去了，怎么每次一回到家，书桌上都空空如也，没有任何一封信或留话？美芬心里愈想愈气，男友竟然这么狠、变心了，把她给甩了，还虚情假意地说，情人节快到了，先送你一束花！现在情人节都过了，一封信也没有！

“这臭男人、死男人，不晓得死到哪里去了！都快退伍了，还搞什么飞机？这样怎么结婚啊？”美芬在姊姊面前，臭骂男朋友。

但是，姊姊坐在沙发上，一言不语。

美芬继续骂道：“搞什么嘛，要分手也要告诉我一声啊！我同事都嘲笑我：‘你男朋友失踪啦？还是兵变啦？人家兵变，都是女的甩掉男的，你不要被男朋友甩了，自己还不知道啊！’”

美芬愈骂愈大声，神情激动地说：“我宁愿他去死，也不要莫名其妙地被他甩了！”

干嘛吗！这样整我、折磨我干嘛嘛！”

在旁的姊姊一听，眼眶红了起来。

“现在就算他回来找我，我也不理他了……”美芬继续生气地说。

“好啦！你……你不要再骂他了！……”姊姊突然红着眼、颤抖地说道：“你男朋友……他……早已经死了！”

“——”美芬愣了一下，说：“你开什么玩笑！他上个月才回来！”

“真的啦！你男朋友回部队的隔天，就被连里的一位阿兵哥

精神错乱拿枪打死，是从背后打死的，那阿兵哥也举枪自杀……一共打死了6个人！”姊姊满脸泪水地说：“你男朋友的妈妈两个多星期前，就打电话来告诉你，但刚好你在飞机上服勤；我和小阿姨商量后，决定暂不告诉你！但是我看你却像疯子一样，不断地咒骂他，诅咒他，听了我都很难过……”

当天晚上，美芬全身发抖地走进男友家客厅时，男友的母亲抱着美芬大哭一场；那熟悉的脸庞——男友的遗像，就挂在客厅的中央，骨灰盒也已经送回，放在供桌牌位上。

男友还没有安葬，因为本省有一习俗，长辈不能为晚辈办丧事；而男友亦是家中独子，他家人还正在考虑何时下葬？

看着男友斗大的遗照，美芬猛然想起她对男友的臭骂、诅咒——“我宁愿他去死，也不愿被他甩了！”心中又是一阵刺痛，也哭得死去活来，自责不已！

“在出殡时，我戴着墨镜，参加他的葬礼！”美芬口气平静地告诉我，这故事的结局，毕竟事情都已经过去半年了！

“我只是他的女朋友，但是出殡下葬那天，他的亲戚朋友们都一直看着我，好像我是‘未亡人’一样！”美芬有点玩笑地对我说道！

“有时候，我想起以前诅咒我男朋友的话，心里就很痛、很难过！当时，我骂他‘宁愿他去死，也不愿被他甩了！’可是，现在我的心情，却真是‘情愿被他甩了，也不愿他去死！’”美芬真心吐露她的心声。

虽然，男友不是因美芬的诅咒而死，但是她却因此而“终身

遗憾”，也为自己对男友的诅咒懊悔不已！“所以，我现在学会了不诅咒他人，因为万一这些诅咒‘成真、灵验’，我们一辈子都会很痛苦！我常很后悔，为什么我那么爱他，还要去诅咒他呢？”美芬说着说着，眼泪又掉了下来……

现在，美芬移居美国洛杉矶，嫁给一位华侨。婚礼上，美芬没有邀请过去的同学参加，只有少数空姐同事参加，因为怕触景生情。

而美芬永远记得，男友的妈妈在她辞行时，握着她的手说：“美芬，这一生，我们没有缘分当‘婆媳’，但我还是希望，你能常回来看我！”

人在面对自己不悦、痛恨的事，而又无计可施时，常藉着“诅咒”，来抒发心中的不满情绪。所以，有一位小姐骂到她那刻薄、专找麻烦的上司时，愤恨地说：“真希望他生的小孩没屁眼！”而在雨天，被急驶而过的机车溅得全身污水时，大声痛骂：“死人啦，你到下个红绿灯会被车撞死！”

有一个爱赌博、喝酒的丈夫，在下雨天还要出门喝酒，太太苦口婆心地劝他，但怎么拦也拦不住，丈夫硬是撑着伞出去买醉。

“好，你爱出去就出去，最好打雷时被劈死，死在外面不要回来了！”太太生气地大骂诅咒。

结果，丈夫走出不到 50 米，不巧有根电线断裂，掉入积水中，而撑着伞的丈夫，真的就被强力电线“电毙”了。

恶毒的“诅咒”，常是为了发泄不满，但是万一“诅咒成真”，却令人痛苦一辈子、后悔不已。

美好的礼物

从前，有两位很虔诚、很要好的教徒，决定一起到遥远的圣山朝圣。两人背上行囊、风尘仆仆地上路，誓言不达圣山朝拜，绝不返家。

两位教徒走啊走，走了两个多星期之后，遇见一位白发年长的圣者；这圣者看到这两位如此虔诚的教徒千里迢迢要前往圣山朝圣，就十分感动地告诉他们：

“从这里距离圣山还有 10 天的脚程，但是很遗憾地，我在这十字路口就要和你们分手了；而在分手前，我要送给你们一个礼物！什么礼物呢？就是你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到那愿望的两倍！”

哇！这真是太好了！第一个人的礼物是——所许的愿望可以“马上实现”，另外一个人，更可获得“加倍”的实物！此时，其中一位教徒心里一想：“这太棒了，我已经知道我想要许什么愿，但我不要先讲，因为如果我先许愿，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！”

而另外一教徒也自忖：“我怎么可能先讲，让我的朋友获得加倍的礼物呢？”

于是，两位教徒开始客气起来，“你先讲嘛！”“你比较年长，你先许愿吧！”

“不，应该你先许愿！”……

两位教徒彼此推来推去，客套地推辞一番后，两人就开始不耐烦起来，气氛也变了：“你干嘛！你先讲啊！”“为什么我先讲？我才不要咧！”

两人推到最后，其中一个生气了，大声说道：“喂，你真是个不识相、不知好歹的人耶，你再不许愿的话，我就把你的狗腿打断、把你掐死！”

另外一人一听，哇，我的朋友居然变脸，竟然来恐吓我！好吧，你给我记住！你这么无情无意，我也不必对你太有情有义！我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，这一教徒干脆把心一横，狠心地说道：

“好，我先许愿！我希望——我的一只眼睛——瞎掉！”

很快地，这位教徒的一只眼睛马上瞎掉。而与他同行的好朋友，也立刻两个眼睛都瞎掉了！

原本，这是一件十分美好的礼物，可以使两位好朋友互相共享，但是人的贪念与嫉妒，左右了心中的情绪，所以使得祝福变成诅咒、使好友变成仇敌，更是让原来可以“双赢”的事，变成两人瞎眼的“双输”！

使自己的心灵更加富足

在巴拉圭有一对即将结婚的未婚夫妻，很高兴地大喊大叫、相互拥抱，因为他们中了一张“高额彩券”，奖金是7.5万美金可是，这对马上要结婚的新人，在中奖后隔天，就为了“谁该拥有这笔意外之财”而闹翻了；两人大吵一架，并不惜撒破脸、闹上法庭。

为什么呢？因为这张彩券当时是握在未婚妻柯莉雅的手中，但是未婚夫马提内兹则气愤地告诉法官：“那张彩券是我买的，她把彩券放入她的皮包内，但我也没说什么，因为她是我的未婚妻嘛！可是，她竟然这么无耻、不要脸，居然敢说这张彩券是她的、是她买的！”

这对未婚夫妻在公堂上大声咆哮，各说各话，丝毫不妥协、不让步，所以也让法官伤透脑筋。最后，法官下令，在尚未确定“谁是谁非”之时，发行彩券单位暂时不准发出这笔奖金！

而两位原本马上要结婚的佳偶，因争夺奖券的归属而变成“怨偶”，双方也决定取消婚约。

有人说：“结婚，经常不是为了钱；离婚，却是经常为了钱！”

当别人比我们好、比我们强时，心中不免产生羡慕的心情，

但也有人却因此心生嫉妒的、毁谤、批评，例如——“她长那么丑，竟然这么狗屎运，嫁一个这么体贴的男人！”

然而，人的“自我价值”，不应是从憎恨他人、嫉妒他人而来！我们必须学习表达“正面情绪”，而将负面“酸葡萄”、“恶意中伤”、“批评讽刺”的心态，内化(internalize)成“正面价值观”，而使自己的心灵更加富足。

一千元钞票

看过小玲的人，都会一眼就喜欢她，因为三四岁的她，眼睛亮丽，脸蛋好可爱，好想把她抱起来亲两下。由于小玲的爸妈白天都忙着工作，所以把她托给保姆带。

一天，小玲的妈——吴太太发现，她皮包内的钱少了一千元，百寻不着，就很生气地质问先生：“是不是你又偷了我的钱，拿去赌博？”

“没有啊？我没拿呀？”吴先生说。

还说没有？那我的皮包怎么会少一千元？你一定偷了我的钱，去签‘六合彩’对不对？你以前就曾经偷拿我的钱去赌，我怎么不知道？”

“我跟你说没有就是没有，你干嘛诬赖我？”吴先生火气也冒了起来：“我是你老公，你为什么不相信我？”

“就是因为你是我老公，我才这么了解你、知道你会偷我的钱啊！看你说话的样子，白痴才会相信，你没有偷拿我的钱！”吴太太也气得大声说道：“你这个死人，你以前有偷钱、赌博、撒谎的毛病，你不要现在又被我逮到，就死赖着不肯承认！”

夫妻就为了“一千元不见了”而大吵一架，两人气得一整个

晚上都睡不好。

隔天,吴先生下班时,去保姆家接小玲回来;一进保姆家,就听到保姆说:“今天我帮小玲洗衣服时,发现她的口袋里有一张纸,我把它打开一看,竟然是一张一千元的钞票耶,但都已经湿湿烂烂的,我把那张钞票摊开来晒干……”

吴先生听到保姆这么一讲,马上怒不可遏地对着小玲“啪!啪!”重重地打她两个巴掌,并骂道:“你这个死囡仔,竟然这么小就会偷钱,害得我昨天晚上和你妈吵架!今天情绪坏透了,真是倒够霉!”

小玲可爱地两个小脸颊被爸爸重重一打,顿时红了起来,也哇哇嚎啕大哭,哭声真是凄厉。保姆一看,小玲的嘴角流血了,赶快把她抱起来,擦掉嘴角的血痕。

“你不用回去了!我们家没有你这种‘会偷钱’的小孩!”吴先生极为愤怒地抛下这句话,掉头就走了!

后来,吴太太听到消息,急忙跑来看小玲。

“哎呀,你先生也真是的,怎么打小孩出手这么重,把女儿的脸都打红了!小玲这么可受、这么乖,她怎么会去‘偷钱’?一千元钞票对她来讲,根本就是没有意义的张‘彩色纸’而已,平常她还比较喜欢10元的硬币呢!10元硬币她还可以拿到菜市场去骑电动马呢!”保姆很心疼地对吴太太说。

小玲躺在妈妈怀里,仍然不断地哭泣——抽搐——她小小年纪,实在不知道爸爸为什么这么残忍、狠狠地打她两巴掌……。

妈妈仔细一想,不到4岁的小女孩怎么会偷钱?大概是小玲在家玩皮包时,抽出了一张千元大钞,玩啊玩,而把钞票揉成

一团，最后无意识地放进了口袋里。

两三天后，吴太太发现小玲经常哭闹，而且反应比较“迟钝”。吴太太心想，会不会女儿被打得脑震荡，脑袋瓜打笨了？再仔细一看，小玲睡的小枕头，居然有小血迹！奇怪，小玲嘴巴的血已经不再流了，怎么还会有血迹？

吴太太赶紧抱着小玲到医院去看医生，检查过后，医生无情地宣告——

“小玲的耳膜破裂，一个耳朵全聋，另一个耳朵半聋！”

天哪！怎么会这样？

吴太太几乎不敢相信，这么可爱的小玲，居然“耳膜破裂”，变成“聋子”了？

“小玲以后一个耳朵要戴助听器，才能听得见；另一个耳朵全聋，完全听不见了，所以身体的平衡感会很差，你要多注意她、照顾她！”医生对吴太太说。

吴太太抱着小玲回家后，又跟老公吵了一顿，并闹着要离婚：“你以前爱赌、爱签六合彩，我都可以原谅你，现在，你竟然为了一千元，把女儿打成聋子，你看她一辈子怎么办？你怎么对得起她？我以后怎么和你过日子？我不知道哪天也会被你打死哦！”吴太太抱着小玲，哭得不成人形。

后来，吴先生也为自己粗鲁的无心之过懊悔不已，他真诚地在太太、女儿、还有长辈的面前发誓——以后再也不打女儿！同时，为了女儿的终身幸福，吴先生决定，每天要为女儿存一千元，看看是否可以为小玲“存一千万当嫁妆”，来弥补他因一时冲

动,而给小玲带来的终身遗憾。

现在,小玲已经是初中二年级的学生,身材高挑,脸蛋依然甜美可人。虽然她个子高,却都坐在教室第一排,因为她左耳朵完全听不见,右耳朵必须戴着助听器,才能听到老师上课的讲话。

在教室里,小玲十分乖巧,但是个性相当内向、封闭、大概与觉得自己残缺、耳聋有关吧!学校的老师这样告诉我。

而小玲的爸妈,并没有再生小孩。吴太太说,是为了“要好好照顾小玲”,同时也是对老公没有信心,因为不知道老公的脾气是不是还会再打小孩耳光?“我真的会怕呀!”

其实,吴先生也万分自责,他由于暴躁、乱发脾气,竟然把幼小的女儿打成耳聋,几乎是亲手把活泼、可爱女儿的一生给毁了!

吴先生多么希望再回到小玲没有耳聋以前的甜美时光,看她活蹦乱跳的身影和笑容;然而,一切伤害都已经造成,一切……一切……都已无法挽回了!再怎么辛苦积存“一千万嫁妆”给小玲,也都无法弥补做父亲内心中的“亏欠、悔恨与不安”。

为什么,为什么我要那么冲动呢?吴先生心中留下永远的——憾!

王安石曾有一首诗,与“情绪智慧”有关——

“风吹屋帘瓦,瓦坠破我头;

我不恨此瓦,此瓦不自由。”

的确,砸到我们头的那处瓦,是被风吹落的,它并没有自由,也不是故意的;就如同本文中的小玲,年纪小小的她,玩着将一

千元钞票放入口袋,并非蓄意偷妈妈的钱,但是怒气冲天、失去理智的父亲,却“无情地两巴掌”,使她一辈子耳聋。

人在愤怒的时候,常控制不住手劲,一失手,就是一生无法弥补的遗憾!所以,必须学习提高情绪自制力,让激动和盛怒降温;因为动不动就愤怒的人,只是显示自己幼稚得无法自我驾驭情绪啊!

让我们记住,富兰克林说的话:“忿怒起于愚昧,终于悔恨。”