

曾经他问「有多少爱可以重来？」如今明白——

现在就是人生

both sides now

何厚华 著

不管即将繁荣还是逐渐枯萎
此刻不是过渡 而是结结实实的人生

中国旅游出版社

出版策划: 沈 奕
责任编辑: 耿 敏 毛宏宇
装帧设计: 张翼飞 关 欣 刘 晨
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

现在就是人生/何厚华著; —北京: 中国旅游出版社,
2007.12

ISBN 978-7-5032-3357-9

I. 现… II. 何… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第193711号

书 名: 现在就是人生

作 者: 何厚华

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cнта.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

排 版: 北京羽人一方图文设计有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京翔利印刷有限公司

版 次: 2007年12月第1版

2007年12月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 5.25

字 数: 200千

定 价: 25.00元

I S B N 978-7-5032-3357-9

I S R C CN-M29-07-0010-0/A · J6 (随书赠送)

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

现在
就是人生

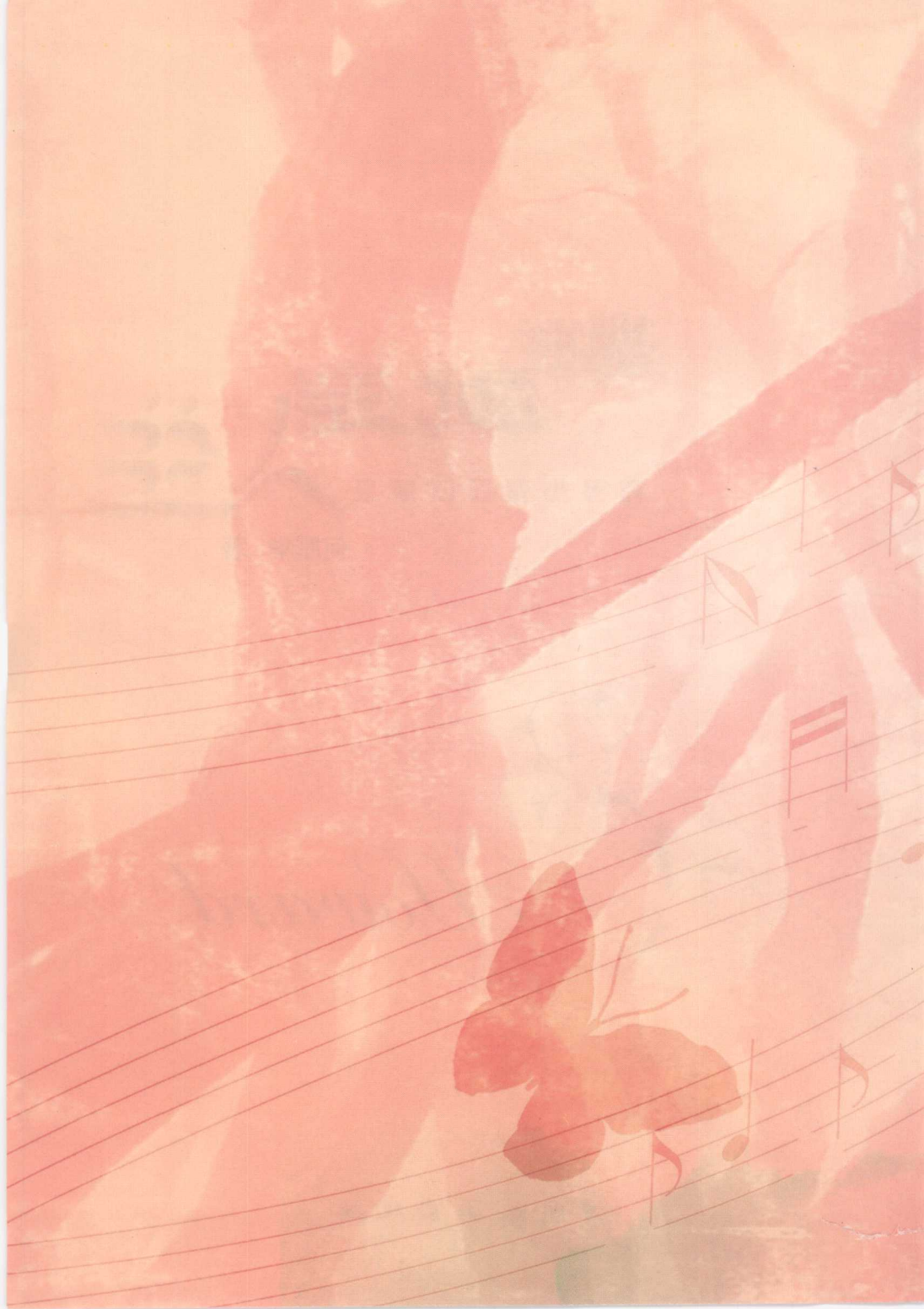
有多少爱可以重来

何厚华 著



Howard

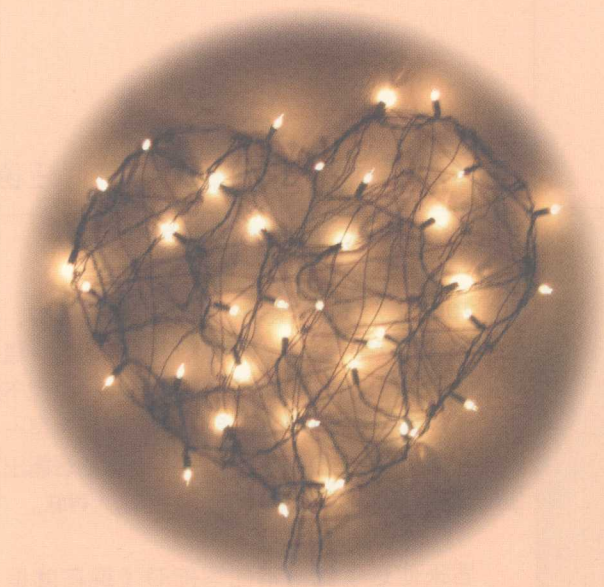
中国旅游出版社





Howard





献给 拥有与失去

聆听生命的声音 <序一 汪涵>

生命的一切，冥冥中都有着它的安排。

2006年，我正准备往音乐的路上发展时，在唱片公司的安排下我认识了厚华老师。因为一直以来对流行音乐的关注与热爱，这个名字一点也不陌生。在几次的沟通了解中，我深刻地感受他是一个善解人意的人，言谈之中他总会不经意地透露出对生命的感悟，看似简单的言词却相当耐人寻味。

后来他送了我一本他写的书《现在就是人生》，我才明白他曾经遭受过怎样的挫折与磨难；而他面对人生的骤变与无常的那种淡定，更让我深深的折服。那时候我喜欢在许多的访问中引用他书里的话，譬如：“不管即将繁荣还是逐渐枯萎，此刻不是过渡，而是结结实实的人生……”最主要的是这些对生命的批注，我也曾经感同身受，不同的是我们习惯只把感觉埋在心里，而他却可以化作文字，感染更多有此遭遇的人。

原本我们对专辑的概念都已成型，也找到了一些好歌，但后来因为诸多因素，我们只发表了《花花公子》这首单曲；厚华老师曾不只一次表示可惜，他觉得我有一些不被看见的层面，本想透过专辑展现出来，那也是我比较可贵的地方。但我还是看得比较淡然，或许有些事情是时候未到，也可能老天爷还有其他的安排，这是我们之间共同有的看法与默契。



每次我跟厚华老师聊天时，他总是很安静地聆听，并表示我对于事物的描述。他总是有着深刻的感动，那毕竟是最真实的人生经历。但是我要说的是，身为一个主持人，我更喜欢听厚华老师说话。听说他之前就是一个很受欢迎的广播节目主持人，常常在夜里抚慰人心，加上他对音乐独特的品味与写过这么多的歌词，我一直鼓励他继续在电台耕耘，如果在这里也能有他自己的广播节目，我相信这绝对是听众的福气。

前些时候媒体中充斥着我的一些新闻，或真或假我也不予置评，但是长期以来的工作与追求，我的身体当然需要好好地调整一下。刚好厚华老师到长沙来担任评委，我们匆匆见了一面；他告诉我《现在就是人生》这本书就要在内地发行，我毫不犹豫地答应为他写了这篇序。趁此机会，我重读了这本书，却发现有了些新的感触，我想这正是它的神奇与魅力之处——在不同的心境或时空下来阅读，竟有着不同的理解呢！

不管你现在正遭遇什么人生难题，或是你身边有人正为生活所苦，建议大家好好来研读这本书，仔仔细细地聆听生命在对你诉说什么。或许我们都不需要解答，只要找个理由好好地继续走下去——这是我真正深刻体验到的。

阳光药方 <序二 欧银钊>

在生命旅程中，作词家何厚华走过最脆弱的一环，穿越生与死的边界，重新见到阳光。

厚华说：“现在就是人生，这是我将近四十年来最深的体悟。人生无常，珍惜当下的每一分钟最重要。”

2004年8月，厚华发现罹患鼻咽癌第三期，接受48次电疗和5次化疗，一度还引起肝指数过高，急诊住院。后来，病况获得控制后，回家疗养。厚华说：“治疗期间，我一度失去味觉，免疫系统、白血球和唾液腺被破坏；口腔里没有口水，食之无味也下咽困难。左胸和左手臂还长出所谓的‘蛇皮’。”

“那时，我的人生在恐惧中度过，不知道自己还有没有明天，我祈求上天给我时间，让我完成生命的梦想；我努力地寻找医药与心药的治疗。”

2005年2月底，厚华回长庚医院复检。大家都很关心他的复检结果。他带回好消息，开心得像个孩子，直说：“这回医师说我那里的肿瘤不见了，肝指数正常了。不过，医师叮咛，生活要正常，还要定期回医院追踪。”

和死亡如此接近之后，厚华仿佛重生，像个孩子。他说：“现在，我的口腔仍没口水，太干的食物无法吞咽。医师还叮咛不能吃甜食，担心我如果蛀牙，会因拔蛀牙的伤口无法恢复而感染。虽然我的身体还有待修补的地方，但是，已经是很好的起步，黑暗渐渐退去，我回到充满希望与阳光的地方。”



“生病是一种生命里的功课。这段医治的日子里，我重新学习。多位友人帮我在庙里‘点光明灯’或求水晶球祈福。而最感谢的是，在罹病期间，我的高中同学Joan和我交换日记，彼此鼓励，相互在心中点燃一盏光明灯。这是鼓舞我抗癌的力量。”

厚华的事业正往高处爬时，却意外地患了癌症。Joan拥有表面令人钦羡的婚姻，却是名存实亡，她和丈夫有严重的沟通障碍，情感也得了绝症。两人从高中时代就是死党，为了重建对生命与爱情的信心，越洋交换日记也交换心情，进行文字治疗。

这本《现在就是人生》就是何厚华在病榻上的交换日记。这本日记更是何厚华治疗心理的“心药”。在这服“心药”里，有至亲好友的关心，还有来自四面八方网友的祝福，它是透过网路而来的心灵光明灯。

何厚华曾策划主导过100多张音乐专辑，作词近300首，还是一位广播节目主持人，才华横溢。穿越黑暗，重新见到生命的光，他有如新生，正为自己展开新的生命飞翔，书写生命的新页。作为他的朋友，很高兴推介这份带着希望与阳光的心灵药方。

下一个转弯 <自序 何厚华>

有一段时间因为工作的关系，我来回穿梭在台北与北京之间，当地有一家公司的老板于是问我：“要不要干脆就来这里工作，甚至定居？”

我没有想过将近40岁的生命里，突然会有这么大的一个转折，那也可能是我人生的另一个起点；因为也有可能这样，就这样下去了……

也许是对眼前生活的不变而感到疲乏，而一直钟爱的工作也走到了瓶颈，似乎没有更好的可能了；那时候我一直在想的是：到底自己要的是什么样的生活？而当人生都已经走到这个地步了，是否还要那么积极地再战高峰？难道不能渐渐地归于平淡吗？但是无解。或许，做一些不同的选择与改变总是好的，于是，我准备接受。

也是因为经常坐飞机的缘故，我的左耳老是严重积水或发炎，然后就阻塞，并且一直找不到解决的办法，反正每次从机场一下飞机，就直奔耳鼻喉科，用针头将里头的积水抽出来，屡试不爽。

一次两次的，医生也开始担心起来，要我到大一点的医院做深入的检查；一方面懒，觉得自己应该不会这么倒霉，一方面来来返返的时间不固定，就这样耽搁了下来。

临去北京前，为了让自己安心，也省去人在异地可能的不方便，我才慎重地到医院去做了彻底的检查，然后就像被宣判似的，我患了鼻咽癌，并且已经是第三期，要立刻做治疗。



天啊！我没想到这个弯，竟然转得这么大，而且完全不是自己可以选择的。从懂事以来，我只知道要努力，等机会来了就做选择，然后为自己的选择负责。在这里，转个弯，到那里，再转个弯，于是就一步一步的，走到这里来了。只是没想到有一天，几乎要被强迫被绑架着去转一个这么大的弯，而且不知道之后会是怎样的风景，甚至还有没有继续下去的可能？

当这个弯出现后，陆陆续续的，我便没得选择地又碰到一个一个小小的弯，而且有更多未知的恐惧与难以预料，甚至一度，我仿佛丧失了走下去的勇气，想就这样消失在某一个不知名的岔路口。

但是，我还是走过来了，而这一段出自非自愿的磨难，反而让我感受更深，比之前生命的任何一个阶段都鲜明，同时体会到上天对我的不离不弃，以及身边许许多多的温暖与关心，更重要的，是对生命的眷恋与热爱。我知道，这不是一段过渡，是最结结实实的人生！

这样的一次体会与经验，我当它是恩宠，因为我尝到人生不同的况味，也了悟只要有继续下去的决心，便随时都会有所收获，那都是难能可贵的果实。然后也要随时做好准备并微笑以对，因为不知道下一个更大的转弯，会出现在什么时候。



目 录



星星的眼睛

14~43

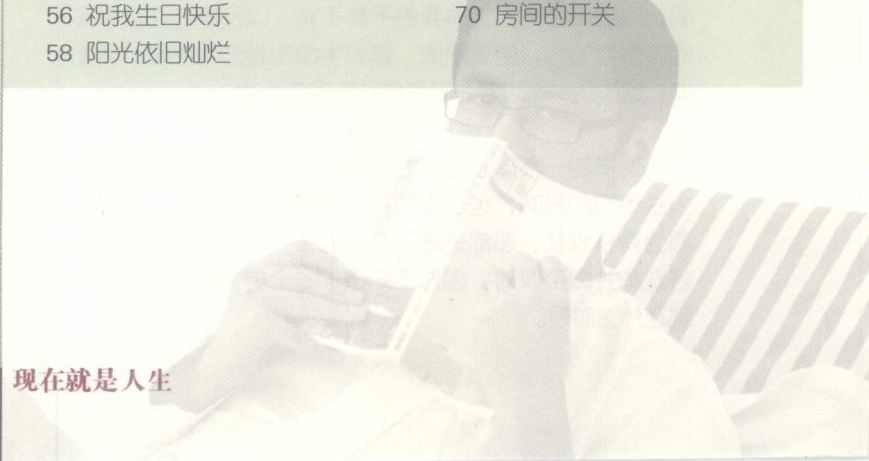
- | | |
|----------------|---------------|
| 16 离家、回家 | 30 你会好起来的 |
| 18 分手以后，还是要往前走 | 32 寻找爱的力量 |
| 20 你不会孤单 | 34 情人节的流星雨 |
| 22 我一个人，我不孤单 | 36 孤单，是一个人的狂欢 |
| 24 一起加油 | 38 保佑我 |
| 26 我会很勇敢 | 40 化疗开始了 |
| 28 我的婚姻也得了癌症 | 42 什么即将发生 |

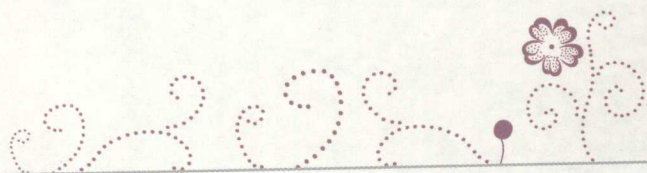


歌未央

44~71

- | | |
|-------------|----------------|
| 46 我也被掏空了 | 60 头发长了 |
| 48 苦中作乐的新功课 | 62 活在当下 |
| 50 心理测验 | 64 订做一个全新的我 |
| 52 我是留下孔雀的人 | 66 一个人也可以成为一个圆 |
| 54 我有一块漂亮的布 | 68 世界上唯一仅有的花 |
| 56 祝我生日快乐 | 70 房间的开关 |
| 58 阳光依旧灿烂 | |





幸福的起点

72~113

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 74 什么样的记忆，可以永不遗忘？ | 92 改变才要开始 |
| 76 整个人是虚弱的 | 94 那年我们十九岁 |
| 78 赶走负面情绪 | 96 电疗结束了 |
| 80 名牌人生 | 98 今生注定 |
| 82 一条日光大道 | 100 台风来袭 |
| 84 失去的一角 | 102 寻找心的方向 |
| 86 解开一个结 | 104 零下一度的感恩节 |
| 88 天空亮了起来 | 106 Both Sides Now |
| 90 美丽的错误 | 110 消失的病房日记 |



有多少爱可以重来

114~149

- | | |
|---------------|------------|
| 116 二零零五，我回来了 | 132 雾里看风景 |
| 118 春天在哪儿啊 | 134 有温度的人 |
| 120 四十岁的心情 | 136 等待好消息 |
| 122 我是好人 | 138 秉烛夜游 |
| 124 侧照的人生 | 140 我将再度启程 |
| 126 欲望与落寞 | 142 笋 |
| 128 过节人寂寞 | 146 双面人生 |
| 130 苏菲的魂魄 | |





星星的眼睛

我曾经期待的世界 为什么会有点灰
是不是要有一点残缺 这样才完美

星星的眼睛眨啊眨 是谁在心中想着那个他
就算辛苦也不害怕 依然相信美丽的童话
星星的眼睛眨啊眨 是谁在风中笑着我的傻
总有一天我会长大 这是甜蜜的代价