

幸福的便箋

一、寫下在意的人的名字

把在意的人的名字寫在筆記本上,這么一個簡單的動作,就能勾起千絲萬縷的情感。此時,我們會心跳加速,覺得分外浪漫。

這個“在意的人”可以是男人,也可以是女人,或是父母、子女,只要是你在意的人就行。寫下父母的名字,想象他們有多麼愛自己。書寫在意的人的名字,寄託我們對他的思念。在這個過程中,你內心的情感也可以得到釋放。

書寫一個人的名字,會讓你深刻認識到“我是真的在意他”,當然也可能讓你發現“我也許是誤會了”,自己並沒有預想的那般心動。說不定,當你提筆想寫下某個名字的時候,手會瑟瑟發抖,甚至下不了筆。或者,在寫下名字的那一刻你可能會瞭解自己內心的真實情感。

“寫下那個人的名字”,更像在直面那個人時進行的某種思考。

二、與珍視之人做約定

我說的不是“最近要和誰見面”“過兩天要辦什麼事”之類的約定,而是與珍視之人定下的更抽象的約定。比如“我們都要幸福啊”這種約定,會在人生中某個時刻帶給我們巨大的力量。“在我離開人世的時候,你要握住我的手啊”,這是約定;“要一直珍惜對方”,這也是約定。彼此保密是約定的基本屬性,所以這些約定都是不能讓別人知道的。不可思議的是,與珍視之人的秘密約定將會給我們的人生帶來極大的鼓舞。

人都是孤獨的。只有覺察並接受這一點,才能腳踏實地地活下去。不過,人之所以能在孤獨中活着,正是因為我們心有所托,是“有人愛着自己”和“自己也愛着別人”這樣的念頭給了我們精神上的支撐。

其實與珍視之人的約定正是這樣的存在。因為跟他約好了,所以不能輕易放棄。約定能成爲一個人“活下去”的強大動力。希望大家都能和自己珍視的人做些約定,這是一件非常幸福的事情。

三、把等待自己的人放在心上

看到這個標題,大家可能會納悶:什麼叫“等待自己的人”?在這裡,我要告訴大家,每個人都是有人等的,只是“等法”各不相同罷了。等着見你的人,等着你收穫幸福的人,等着你成長的人……

一直等待你的莫過於你的父母。他們時刻關注着你,守望着你,等待着你收穫幸福、長成頂天立地的人。

我們每天都要面對許許多多的困難,難免會心生孤獨之情。但只要想起“還有人在等我”,你就會有克服困難、迎接挑戰的勇氣和動力。

面對艱難困苦時,想想有人在等待自己,便會點燃心中的希望。當你深陷苦惱與絕望時,“等待你的人”就是看得見、摸得着的希望。

作者:[日]松浦彌太郎



世事如雲烟,如何留得

“秋陰不散霜飛晚,留得枯荷聽雨聲”,是李商隱的不朽詩句。聽雨有多種途徑:欲求響亮,宜鐵皮屋頂;欲求龐大,宜芭蕉葉;欲求細膩,宜堆積的落葉;欲求淒冷,自然要效蔣捷,困于江闊雲低的客舟,西風里夾一聲雁唳。不過,沒有什麼比得上繁盛過、綽約過的枯荷,更能在霜飛階前的秋陰黃昏,曲盡雨聲的意韻。

“留得”,無疑是關鍵詞。怎樣“留”,大有講究。塘中枯荷可以靠人的手下留情,也可以假手于風雨及節令;至於“留得青山在,不怕沒柴燒”,人所能做的,只是留住植被。

世事如雲烟過眼,如何“留得”?且檢視一生中最要緊的幾樁事。

留得初戀嗎?最後閱讀火熱的情書的,是電腦里的火苗。留得婚禮嗎?如果那個年代的照相機和菲林膠片的質量上乘,鏡框和家庭照相冊里還能僥倖存下婚紗照。如果當年的夾克還在,也許還能留得襁褓中兒女的奶香;如果火車站的月台還在,也許還能留得父親從即將開行的港九直通車上跳下的姿態;如果人行道旁邊玫瑰叢下的泥土還在,也許還能留得陪兒女

上學的影子;如果電腦硬盤有人的記性,也許留得我靈感驟至時敲鍵盤的吟哦。田塍旁的流水,留得我還鄉路上對着祖屋



歡呼的倒影嗎?波羅的海的碧波,留得我與老友在郵輪上憑欄拍落日的動作嗎?家中起居室的地板,留得我孫女騎在我肩膀上的笑聲嗎?

“留得”憑藉的是記憶,鋼筆、鍵盤、鏡頭,不過是記憶的外化、固定和延長。

然而,記憶不是絕對聽話的奴僕,它的功能未必限于留聲機式、錄像機式、雲端硬盤式原原本本的回放,它還會加入自

作主張的篩選和修改。記憶與遺忘的合謀,使“留得”從單純的紀實變爲現代主義的魔幻。進一步說,連當時馬上記下的日記,也可能部分地失去原汁原味。我還沒提到,多少人改寫過日記,將既成事實塗改得完全迎合他人的口味。

如此推論,“留得”莫非是一廂情願?

是的,只有一次的生命,指向了無從複製。船過水無痕,每一條波紋都不同於另一條,漸次消遁,而後浪隨之。無論是刻意所爲,還是自然發生,所有經歷都在記憶里分門別類地一一排列。當你反刍往事時,它們便被挑出。記憶也許聽話,哪壺開了提哪壺。你悲嘆人生易老,它響以落花隨水流逝;你讚美愛情常新,它提交兩只緊緊牽着的長滿老年斑的手;你堅信人類的前途,它畫出滿天朝霞。記憶也有不聽話的時候,當你爲“不負此生”而自鳴得意時,它便讓你看看當年偷偷寫下的後悔事。

午夜夢回,你驚訝地悟出,這世間有無數的“留得”並不因你的意志而存滅,天地良心在悄悄地、冷峻地做證,誰也瞞不過,抹殺不了。“每個人的記憶都是自己的私人文學。”英國作家赫克斯科如是說。

96歲那年,王鼎鈞先生在《不一樣的雨聲》中說:“最後的呼籲,只有一個地球,留得地球聽雨聲。”

作者:劉荒田

當塵埃落盡

保羅是一位漫畫家,每年夏天,他都會和妻子以及女兒蘿絲前往岳父羅蘭·博里厄在魁北克郊外的小木屋,與親人們一起歡度假期。羅蘭有三個女兒,都已各自成家。他是女兒們眼中的慈父,對孫輩也有着無限的包容,一家人其樂融融,小屋裡充滿歡聲笑語。

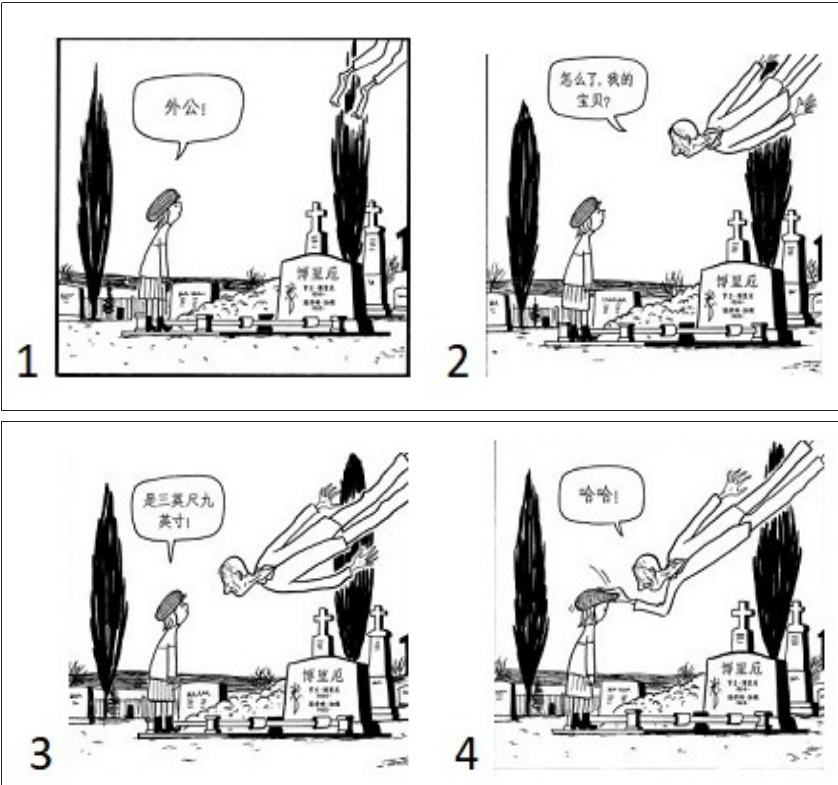
然而,家人們並不知道羅蘭的身體狀況不是很好。當癌症發展至晚期,藥物治療已經不起作用,他們才知曉羅蘭一直在和病魔做鬥爭,於是他們放下手中的事情,在療養院陪伴羅蘭走完最後一程。

故事的最後,當葬禮結束,其他人都在屋內吃飯,只有蘿絲獨自留在墓碑旁。她對外公的靈魂說:“是三英尺九英寸!”

原來外公在世時問過蘿絲的身高,蘿絲當時的回答是“我已經一米一五了!”羅蘭又問她那是多少英尺,但沒有得到確切的回答。在最後,小女孩依然記得這件小事,專門在墓碑旁等待羅蘭的靈魂,告訴他多少英尺。

當塵埃落盡,每個人都在以自己獨有的方式和該說再見的那個人告別。

作者:[加]米歇爾·拉巴利亞蒂 繪/著



“最漫長的告別”,記不得是哪本書里這樣形容認知症患者和他們親人的別離。

親人在毫無預兆的情況下突然離世,如天塌地陷,令人悲痛欲絕。但如果還有足夠的時間準備,卻要眼看著親人身體猶在,心魂早已飄然遠去,那又該是怎樣的一種痛苦呢?

這半年,在外人看來,媽媽的身體似乎沒有多大變化,甚至還讓人感覺“精神”了。但是只有我們知道,她正以一種不易覺察的速度繼續衰弱下去:她走路更慢了,說話的聲音更小了,在床上的時間比以前多了。看着她的樣子,我常會想到近些年很流行的一個詞——能量。媽媽的能量快要無法支撐她身體的運轉了。

但比身體衰退得更快的是她的心魂。我已經真切地感覺到,她的心魂正在漸行漸遠,慢慢地離開我們,離開她熟悉的家,向着那片陌生的、神秘的、生者難以觸碰的世界飄去。

是的,我回家的時候,她還會露出笑容,不過直覺告訴我,她並不是對着“我”——她的大女兒笑,而是對着一個向她表示友好的人笑。對她而言,“我”和院子里那些老同事、老鄰居,大概沒有多少不同了。和她並排坐在沙發上的時候,我也分明感覺到,她其實已經“感覺”不到我的存在——不是看不見我這個“人”坐在那里,而是理解不了我對於她的特殊意義。原本就不太會主動親近孩子的媽媽,現在的情感就像秋冬時節沙漠中的河流一樣,正在變得越來越細,不知道哪一天就會徹底斷流。

阿姨總是安慰我說:“她還是分得出來家人的,你們回來她就會圍着你們轉。”

“轉”,是媽媽現在生活中最常見的行爲。在天氣不好無法散步的日子,早已不能讀書讀報、早已看不懂電視的媽媽,便以這樣一種姿態在家里轉來轉去,睜着有些空洞、有些憂傷的眼睛,攏着嘴,緊緊捏着自己的衣角,從這個房間轉到那個房間,用手摸一摸床單、碰一碰掛着的毛巾、拽一拽晾衣架上的衣服……我總覺得,這些看似無意義的動作,對她其實是有意

我給媽媽當媽媽

義的,能讓她在恍恍惚惚中,感覺到自己還在生活,甚至好像還在操持家務。

有時候,她會跟着我,我去別房,她也跟過來;我去上廁所,她站在廁所門口不走。我會忍不住猜想,她是想和我這個女兒在一起呢,還是因爲無聊才做我的影子?或者是由於不安,才出于本能跟在一個移動的物體後面?我注意到,這兩個多月來,她多了一個動作:沒事的時候,就會緊緊拽住自己的衣角,就像一個來到陌生之地的小女孩。這個下意识的動作,讓我意識到,她變得更加不安了。

慰藉物,我想到這個詞。網上說,慰藉物是一種物件,用來提供心理上的慰藉,尤其是在不同尋常的環境里。

妹妹小的時候總要帶一塊小手絹在身邊,尤其是晚上睡覺的時候,必須吻着小手絹方能入睡。那時我還不懂什麼叫慰藉物。等自己有了女兒,人們已經發明瞭安撫奶嘴,我也知道帶女兒去別人家住的時候,一定要帶上她的小被子,那會緩解她在新環境中的焦慮。

現在,84歲的媽媽也需要慰藉物了,因爲她每天都處在“不同尋常”的環境里——衰退已經讓她不能識別出熟悉的信息,哪怕是在住了近30年的房子、住了半個世紀的院子里;當

一切都變得陌生,陌生到讓她不知身處何方時,那捏在手里的衣角,成了她抵禦惶恐的秘密武器。

我收拾抽屜的時候,發現了一塊小手絹,我想,媽媽會不會更喜歡小手絹呢,就像妹妹小時候那樣?於是洗乾淨,告訴阿姨讓她試着塞給媽媽。誰知道,半個小時之後,這條手絹就不見了。

也試過給媽媽一個玩偶娃娃,但媽媽始終對娃娃不感興趣,從未主動抱過娃娃。我想這也不奇怪,我們幾個孩子都不是媽媽親自帶大的,她缺乏

抱孩子這樣的軀體記憶和心理體驗,內心沒有的東西如何投射到外部啊!

媽媽的心臟、血壓都很正常,也許還能活很久,但我們怎么才能留住她的心魂?對我來說,一想到這個被我稱作“媽媽”的女人再也認不出我,再也感受不到兒女們的關心,再也不知道自己是谁,我就覺得非常惶恐:我該怎樣和這樣一個身還在、心已遠的媽媽相處?

語言早已不能幫到我們,能夠幫助我們維係聯結的只有身體了。好在,幾年來我陪伴着媽媽,給她洗澡、帶她散步,我們彼此已經從不習慣身體接觸,變得能夠自然地給予和接受身體的接觸了。從清洗身體到拉着手,再到撫摸和擁抱,我們在童年未曾得到滿足的肌膚飢渴

此時都得到了滿足。

在家和媽媽坐在沙發上的時候,不管說不說話,我一定用自己的手拉着她的手。我想,比起手絹,這只有溫度的手,應該更能讓她感覺到陪伴的溫暖吧?

我們常常就這樣拉着手坐着,通常是我故意找個話題逗她說話,然後她就開始用我聽不懂的話“回答”,我再抓住一兩句能聽清的話,故意詢問,然後她又開始一段語言“神遊”。我一直很好奇,她說的這些我聽不懂的話,她自己明白嗎?是否她擁有一套自己的內心語言,其實她知道自己在說什麼,只是不知道自己已經無法組織起句子了?

其實媽媽在語言“神遊”的時候,我也很難集中注意力,就像一個聽不懂老師講課的孩子,會開小差或者打瞌睡一樣,雞同鴨講的對話真的很難堅持。我也早已沒有什麼“功利心”了,這樣和媽媽聊天,不是要聊出什麼,只是爲了和她坐在一起,拉着她的手,讓她感到不寂寞、不孤單,有人陪伴而已。

當然,外出散步的時候,我一定會拉着她的手,倒不是怕她丟,因爲以她現在的走路速度,無論如何也跑不出我的視線了。拉手,既能增加身體上的安全系數,讓她不會摔跤,也能增加她心理上的安全系數,讓她知道無論走到哪里,她都不會丟掉。

每次散步回來,我的手都紅紅的,那是被媽媽攏的。有時因爲被媽媽攏得太疼了,我也會抽出手來,再換另一隻手“值班”。拉着我的手的媽媽,其實就是一個害怕失去媽媽的孩子,她要使出吃奶的勁兒,不讓我這個“替代媽媽”離開啊!

我知道,她想拉住的不僅僅是我的手,也是和這個世界的關係。媽媽在努力,用她的方式努力和這個世界保持聯結。我們也在努力,用我們的手,緊緊地拉住她,拉住她的身體,也拉住她的心魂。

作者:陸曉姪

