

梁牧心語集 06/09/2024

這兩個禮拜以來的腰痛，令我難受，坐下要起立起來，苦楚難忍！六月二日崇拜講道中，幾乎要倒下來，主恩夠用，完成事奉，感恩！

禮拜三還是在痛楚中，下午赴糖城衛理醫院急症室就診，醫務人員前來抽五瓶血、收集尿液、進行CT Scan等等，等了近四小時，醫生們找不出緣由，只開了兩種止痛丸。

在家休息時，接到好友與我分享一篇短文，激勵了我，節錄如下：

「生命，不過是一段借來的光陰。你我，不過匆忙行走在這段借來的旅途。只是時光雖是借來的，腳下的每一步卻是我們自己的。用心、真心、開心地過好每一天，走好每一步，才能在水歸水之前，採到屬於自己的那朵最美的幸福花蕾。

美好的一天：生命只在一呼一吸之間，珍惜每一個當下，開心過好每一天。

我們須要學習輕鬆自在的看待人生：一位九十歲老先生的養生經驗愉快地說，週末，每有空檔，走入臺北市信義路的某一藝文中心，悠閒的看著當天的報紙。那天，大家都鴉雀無聲，突然有一位中年婦人連打了兩次噴嚏，一位老先生突然走到我的身旁，輕聲的問我：「剛剛是你打噴嚏嗎？」我回答說：「不是！」旁邊那位太太聽了，馬上承認是她打的噴嚏，並且拿出手帕摀住口鼻。

老先生對我和她說：「如果一聲噴嚏代表你感冒了，如果連續兩次噴嚏，代表你有鼻子過敏

的現象。」我覺得他的分析很有趣，關心了他一下，沒想到他興致勃勃的和我聊了起來。

我看他年紀這麼大，建議他到旁邊沙發坐下，他說，沒關係，他走路很輕盈，不像其他的老人，早早就彎腰駝背。他示範特別走了一小段路給我看，證明他四平八穩，根本無須拐杖。我打量他，看見他的皮膚白皙，乾乾淨淨，從臉到手都是一點老人斑也沒有，甚至比一般小姐的皮膚還要細緻，就好奇的請問他是怎麼保養的？

他說：「我從來不注重局部的保養，但是我很重視全身的保養。」我問：「你怎樣保養呢？」他說：「很多人以為拼命擦一些東西就會漂亮，其實，若沒有保養好整個身體，漂亮都只是表面的，維持不會很久。如果要健康，就要做到—

不要站太久、不要坐太久、
不要睡太久、不要吃太多、
不要心太煩，不要太操勞。」

我說：「這真是很好的建議！那麼，您是怎麼運動的呢？」

「我不主張爬山，但我建議一定要走路，我每天走走停停，大概要走三小時！」還有，中老年以後，肚子一定不能變大，變大的人就是吃得太多，運動太少，這樣的人一定會有毛病！」

「老人一定要獨立，自己小心照顧自己，誰都會死，當總統會死、當醫生會死，當老師會死，當大官會死……當什麼人都會死，我一點也不害怕，也不會像一些老人，說到死好像就很忌諱的

樣子，我認為人無論什麼好的、壞的都要坦白面對，人不是怕死就不會死。」

「說的真是很有道理，您看起來心平氣和的，好像所有的煩惱都和您沒有關係……」「沒錯！煩惱是最沒有智慧的人才會有的東西，煩惱使人不快樂，使人看起來沒精神，也使身邊的人不快樂，這又何必呢？」

我認為年輕人一定不要跟人家結仇，不要跟人家磨擦，要把度量放大一點，才会有好的前途；還有，要努力增值自己，隨時都要有些東西拿得出來，令人佩服的本事，才能把自己的舞臺做大。」

老人要適當的曬太陽，但不能直接曬，還有，不能讓口乾燥，我都是一小口一小口的常常喝水，不會像灌蚱蜢一樣大口大口的喝水，我們只要常常保持口腔的濕潤就可以，但是要注意一整天裡的總喝水量要適當，過多過少都不好。」

老先生看看手上的錶，跟我說他還有事情要去辦，我謝他，祝福他，希望他路上小心。看著他一個人撐著傘，拿著水，一步一步的走出去，一樣是步履輕盈，一樣是獨立自主，一樣是個瀟灑而讓人敬佩的身影。

這是我見過最有趣的老人，九十歲了，簡直是個可愛到不可思議的超級老人。」

我在想，若我有幸也能活到他這個年紀，我能像他這樣輕鬆自在的看待人生嗎？

恩浸人，你也能嗎？求主耶穌賜我們恩典！