

## 一、人生感悟：一笑解千愁

貫明

一位智者曾經對我說過：「長生的秘密就是要多笑。」可惜我當時因為年幼並未理解他這句話的內涵，長大之後才逐漸明白每一個人都有自己心煩、失意、難過甚至痛苦的事情和經歷，「人生不如意事，十有八九。」要想每天都給自己一個微笑還真是不太容易做到。然而，儘管人生不是一帆風順的，面對困難與挫折時如果能保持一種樂觀豁達、充滿自信的心態，在最艱難的時刻仍然不忘記微笑，就能將平凡的日子變得富有生機，將沉重的生活變得輕鬆活潑，甚至將苦難的光陰變得甜美珍貴。

著名的猶太裔精神分析學家維克多·弗蘭克博士，曾經在德國納粹的集中營裏飽受過凌辱。在那個只有屠殺和血腥的地方，完全看不到人性與尊嚴，每天都有許多婦女、兒童和老人死於虐殺。弗蘭克博士也每天生活在極度恐懼之中，他的內心自然也產生了極大的精神壓力，整個身心承受著巨大的精神煎熬。

有一天，他隨著長長的隊伍來到集中營的工地勞動，路上不斷的產生幻覺，總是想「晚上恐怕不能活著回來。」當工作到一半時，他的鞋帶突然斷了，他又擔心這是不祥的預兆。思緒非常混亂的弗蘭克，開始對生活和生命產生了厭倦。為了鎮定心智，他嘗試讓自己不斷的冥想，想像自己正處在一個明亮而寬敞的教室中精神飽滿的發表演說。當他閉上眼睛時，忽然感到一陣舒暢，臉上也慢慢的浮現了笑容，那是弗蘭克久違的微笑！

此時，他高興的告訴自己：「太好了，只要看到了微笑，我就不會死在集中營，我一定能夠活著出去。」後來，當他真的從集中營走出來的時候，他的朋友們看到他的模樣都非常吃驚，因為他的臉上沒有留下任何受過煎熬的痕跡，反而全身都散發著青春的活力。

笑是上天賜與人類的寶器之一。只要能笑得出來，所處的狀況就不會更加惡化。在危難之際能笑得出來，那就是一項了不起的智慧。《三國演義》中的曹操兵敗赤壁之時，八十三萬大軍被周瑜的火攻幾乎燒得全軍覆沒，在華容道上又遇關羽攔截險些喪命，他卻仍能仰天長笑。在日常生活中，每個人都比較喜歡面帶微笑的人，因為笑容顯得更為平易近人，給人一種親切的感覺。笑口常開的人，比一般人更容易交到朋友，因為微笑本身就是一種魅力。科學研究的結果也證明，心胸開朗、豁達大度的人心神清靜，氣質瀟灑，大都可以健康長壽。

一笑解千愁。有人說「一醉解千愁」，我認為那無法從內心真正解脫。對於嗜酒之人，我想說：「一笑解千愁，何需飲美酒？」仰天大笑，笑出對世俗的無畏，笑出對功名的淡泊，笑出生命的灑脫，笑出心靈的昇華，這就是笑聲的魅力。

┌

## 二、眉溪

王文華

眉溪是我夏天最常去的地方。從合歡山裡來的水就算到了小鎮，仍然帶了幾分山裡特有的冷冰冰的特性，沒有受到太多人工污染的溪水，魚蝦繁多，經過山林陡峭的旅行，來到小鎮，開闊的平緩的地形使它變柔了，變媚了，成了一彎最清澈的夢。

遠從阿公的阿公舉家搬來小鎮，眉溪便擔負著孕育出這裡的人特有的生活形態，靠著它的灌溉，茭白筍和甘蔗都帶有幾分特有的清甜，水質好，連帶的也把這裡的酒釀得純厚、米粉製得滑溜。

整個夏天，我都是在這兒玩的，游泳和釣魚，是小鎮上每個男生暑假必做的功課，白花的溪水充滿了我們的笑聲，讓水從頭一路沖刷直到我們的腳趾頭，瞧它們從我們的身上流過，一個充滿了笑意的下午，不用花一毛錢。

現在眉溪混濁了，黃澄澄的溪水，像每回颱風來一樣，然而天卻異樣的藍，兩旁的青山成了落石遍布的山崖，落石滾落溪底，伴著嗚咽的河水聲，成了地震後，眉溪的景色。

媽祖廟那口古井是我們南昌街人飲用水的來源，井水甘甜清冽，做粿泡茶都好，算是我們南昌街人的私房井水，平時要不是自來水真的沒來，這裡的水就只能拿來飲用，不可以用來洗東西，「這麼好的水用來洗東西不是太糟蹋了。」阿公他們再三的交代，所以井口還用一個大鎖鎖住，要開井還得找廟公拿鑰匙。

地震後，家家戶戶的水龍頭都滴不出一滴水，沒電沒關係，沒水可不得了，大家想起這口井，等打開井口一看，這口井的水也沒了，井底隆起好幾尺的黃沙。

「自我做孩子時代，這口井就不曾不出水，現在真的沒有水，變天了。」外公很擔心的逢人便說。

井裡打不出水，那些自來水管線更是被震得柔腸寸斷。「怎麼辦，幾千人沒水可用，可不是開玩笑的。」小舅舅憂心忡忡的對我們說。舅媽沒他這麼悲觀，她拿了水桶，就到眉溪去舀水，回來再把水倒進橘色的大水桶裡，等水沉澱個兩三天就有水可喝可用了。

加上各地送來的礦泉水真的不少，每一戶都分到好幾箱，飯也有人煮出來，眼前的難關看來是沒問題。

倒是幾天沒洗澡令人覺得受不了，一到了黃昏，小舅舅便帶著我們到眉溪去好好玩玩水順便洗個澡。

男生洗澡最簡單了，我們把身上的衣服全脫個精光，找塊大石頭，撲通一聲往水裡鑽，涼冰冰的溪水沖在身上和以往一樣舒服，抹上肥皂和洗髮精，比自己家裡以前的蓮蓬頭還方便。

泡完了澡，找塊被陽光曬得暖呼呼的石頭躺一下，說有多舒服就有多舒服。

「只有來這裡洗上一趟，才感覺自己又成了個人了。」小舅舅是這麼說的。

### 三、仙草冰

陳幸蕙

夏日的暑熱，總是一開始便密天匝地而來，不留餘地。挽著提籃上菜場的當兒，偶然見到仙草冰上市，就覺得那樣光潤烏沉的東西，是在為余光中的詩句「暑假剛開始，夏正年輕」做註腳。

的確，在島上小市民的生活裡，仙草冰早已成為「立夏」的標幟。當吹在臉上的風，不知不覺地溫暖起來；當穿在身上的衫子，不知不覺地薄得透明時，彷彿眾所週知的記號，仙草冰便陸陸續續在街頭出現了。

儘管農業社會裡，種種古老的東西，都已經不合時宜地漸被淘汰，成為只能存在於記憶裏的古董。但即使是新奇討巧的冰淇淋捲大行其道的時刻，街頭巷尾，甚至每一個小康殷實的家裡，清淡雋永、市井風味的仙草冰還是被深深懷念著與喜愛著。

仙草冰說來，其實無香無味，它最大的特徵便在於它的色——墨黑，一種並不怎麼適宜在夏天出現的顏色。所有屬於夏日的色彩，似乎都應是明亮的、耀眼的、令人意興飛揚的，但仙草冰卻獨願把灼熱與煩躁都沉澱下來，凝固成那樣柔潤罕見的黑玉。

也許正因為那樣近乎禪定的黑，寧靜得有如初夏之際最清涼的一塊夜空，什麼也穿透不過，因此，心浮氣躁，什麼也把握不住的夏日裡，烏亮如玉的仙草冰，就格外令人產生一種沉靜的感覺了。

而當你從小販手中，以最低的消費額把它買回來，放在透明的淺盅內，隨意用水果刀劃上幾劃，澆上一點化開的糖水，簡單製作的過程，就能產生一道非常實惠而充滿即興趣味的夏日小品來。

也許，仙草冰的整個好處，便在於這樣的不費力吧？

——你毫不費力地買回它、不費力地在陽臺的小几上料理它，也毫不費力地享受它停留在齒隙舌尖的感覺。那種入口之後，並無固定形狀，只是軟涼滑溜，自由激盪著唇舌的輕鬆，對任何人來說，都應是一樁特殊而有趣的飲食經驗。因此，吃仙草冰的人，絕沒有橫眉豎目或喋喋不休的；那是汗出如漿的夏日，一顆飛揚浮動的心，最近乎「止水」境界的平靜時刻。

長一輩的人，常喜歡說仙草冰可以「消暑祛渴」，而領略了仙草冰的好處以後，赤日炎天的盛夏，似乎就真的不那麼難以忍受了，因為走在街頭，只要看見仙草冰，我們就覺得自己徹頭徹尾地被敷上一帖清涼。