

## 五、叢林醫生史懷哲

史懷哲是德國的後裔，出生在法國。他從小就很有同情心，也喜歡幫助別人。他在大學求學時，看了一篇關於非洲的報導，知道當地非常缺乏醫療資源，便決心要當個醫生，以實際行動幫助有需要的人。三十七歲取得醫生資格不久，就趕往中非的蘭巴倫行醫。

當時非洲大陸一片蠻荒，除了毒蛇猛獸，還有各種可怕的傳染病。史懷哲不畏辛勞，動手把一間老舊的雞舍改為診療間。雖然設備十分簡單，但是他很高興的說：「我的病人終於有地方可以遮陽避雨了！」

史懷哲心想：要改善當地的醫療環境，一定要興建醫院。但是當地居民生活散漫，總是把收入花費在煙酒上。他們還常常「順手牽羊」，把看上的東西拿走。史懷哲身兼數職，一方面得充當建築師，監督醫院的工程進度；另一方面還得當老師，教導他們正確的生活觀念。經過千辛萬苦，醫院終於落成了。

在醫院裡，史懷哲完成了第一個外科大手術。病人在清醒之後，眼神充滿著疑惑與感激——他本以為自己一定會和別人一樣，只能在劇烈的腹痛中等待死亡的到來。當病人確知自己真的逃過一死後，緊緊的握住史懷哲的手，又激動又感謝。就這樣，史懷哲在鬼門關前救回了無數生命，他的仁心仁術，因此傳遍了整個非洲。

史懷哲將一生奉獻給非洲，第一次世界大戰時，還被關進了法國的戰俘營，一度身染重病，但他還是念念不忘他的病人，戰爭結束後，又返回蘭巴倫繼續工作。史懷哲發現：戰爭遠比疾病來得可怕。所以只要有機會，他就四處演講，除了幫醫院募款，也倡導和平與尊重生命的理念。這種崇高的博愛情懷，讓他在西元一九五三年獲頒諾貝爾和平獎，受到世人的推崇與肯定。

## 十、談自由

自由像什麼？有人說，自由像天空中飛翔的鳥；有人說，自由像溪流中悠遊的魚。當黑奴被解放後，美國總統林肯用「像空氣一樣」，來形容黑奴獲得自由的心理感受。

鳥為什麼自由？因為牠置身寬廣的天空，可以無拘無束的飛翔。魚為什麼自由？因為牠身處在廣闊的水域，可以自由自在的悠游。黑奴所以能「像空氣一樣」的自由，是因為行動不再受到限制。沒有鳥喜歡被關進鳥籠中，沒有魚喜歡被養在魚缸裡，更沒有人甘願做別人的奴隸。為了爭取自由，人們不惜拋頭顱、灑熱血，法國大革命、美國南北戰爭，都是因此而引起的。大家相信「天賦人權」，同意「人生而自由、平等」，也認為自由比生命更重要，所以有「不自由，毋寧死」的說法。

自由不是抽象的口號，它和我們的生活息息相關。例如有了言論的自由，我們才可以表達心中真正的想法；有了居住的自由，才可以搬到自己喜歡的地方居住；有了工作的自由，才可以依照自己的興趣和專長，選擇最適合的工作；有了集會、結社的自由，才可以和志同道合的人合作，為共同的理想努力奮鬥。換句話說，失去自由，將使我們的生活處處受到限制，無法開展自己的理想。

人類互動密切，共享有限的資源。因為資源有限，所以每個人所享有的資源，就或多或少會有牴觸，為了避免衝突，對於彼此的自由，都應該依循法律或者共同的約定，約束自我並尊重他人。換句話說，當我們在享受自由的那一刻，同時必須為他人著想，並對自己的行為負責，這樣，每一個人才能享受到最大程度的自由。

自由是一種海闊天空的感覺，能讓人立定自己高遠的理想，發揮內在無限的潛能。在自由的天地裡，我們彼此包容，互相尊重，讓大家都可以選擇飛翔的天空、悠游的海洋，讓每一個人都能像空氣一樣的無拘無束，舒暢自在。

## 十五、客至

在秋高氣爽或是春暖花開的季節，拜訪朋友，和知心好友相聚，共同度過良辰美景，真是人生一大樂事；在新居落成，或是喜慶宴客的時候，邀請好友來家裡做客，一起聊天、吃飯，其樂融融，也是一件非常愉快的事。你是否也有招待朋友來家裡做客的經驗呢？唐朝詩人杜甫，就曾經以自己招待客人的經驗，寫了一首詩——客至，充分表達出自己殷勤招待朋友的心情，非常生動親切喔！

杜甫寫這首詩時，住在四川的成都草堂，草堂位於浣花溪畔。大門的前方連接一條小徑，向遠處望去，就可以看到萬里橋，當春雨過後，橋下的溪水高漲，一群又一群的水鳥，飛來飛去的覓食。這處風景秀麗，民風淳樸的鄉下地方，就好像一幅如詩似景的圖畫。

這一天，杜甫為了要邀請親友來家裡敘舊，特地將門前的小徑打掃一番，一大早就打開門，等著好友到來。但是這兒離市鎮很遠，沒有山珍海味，也沒有美酒佳釀，更沒有精緻的酒杯，只有主人的薄酒和一番熱忱，所以杜甫在心中盤算著：「獨樂不如眾樂」，如果好友願意跟眾人共樂的話，還可以隔著籬笆，邀請隔壁的老鄰居過來暢飲一杯！

這首詩是這樣寫的：

客至

舍南舍北皆春水，但見群鷗日日來。

花徑不曾緣客掃，蓬門今始為君開。

盤飧市遠無兼味，樽酒家貧只舊醅。

肯與鄰翁相對飲，隔籬呼取盡餘杯。

讀了這首詩，你是否發現古今招呼客人的做法非常相近呢？每當親友要來拜訪時，父母親總是事先把家中收拾一番，以免凌亂的居家景象，影響了客人的觀瞻；當客人預定到達卻還未到時，就會走到玄關或是窗邊，伸長著脖子張望，甚至先打開大門，等著客人的到來。用餐時，主人總是盡心盡力張羅滿桌的佳餚，嘴裡卻客氣說著：「不好意思，沒有什麼好菜，只是一些粗菜淡酒，請盡量用，盡量用。」席間還頻頻勸酒，客人與長輩就這樣快快樂樂的吃吃喝喝，直到賓主盡歡才結束，可見古今的待客之道相差差不多呀！

再細讀這首詩，從第一句的「春水」和第二句的「群鷗日日來」，可以感覺到詩人從外在景物的變化，轉化為內心期待的移情作用，接著以「打掃」、「開門」等實際動作，來表達出歡迎客人的心情，再以「粗茶淡飯」和「真心誠意」來招待客人，最後以「乾杯」表現出賓主盡歡的深厚情誼，真是「詩中有景，景中有情」！杜甫那真誠待客的赤子之心，在這首詩中，真可以說是表露無遺啊！

## 二十二、改變人生的一句話

在讀書或是和別人交談的過程中，可能無意中會發現一些啟發我們的話，這些話匆匆掠過腦海，然而在我們遇到相似情況時，這些看似平凡卻充滿哲理的話，卻像暮鼓晨鐘般在耳際響著，喚醒了潛藏在心中的積極力量，讓我們勇敢的面對自己，也帶領我們渡過人生中的風雨，甚至因而改變一生。

短短的一句話，力量有那麼大嗎？電視節目製作人王偉忠回憶說：「小時候家中經濟狀況不佳，但是看父親的臉上並未掛著愁容，於是便問父親為什麼每天總是能容光煥發的去上班？父親摸著他的頭說：『明天的困擾，何必帶著它入睡？我永遠覺得明天又是個朗朗的晴空，心情當然好了！』」這句話深深影響著他，此後不管前一天遇到怎樣的困難，他總是一早便將自己整理得清清爽爽，以樂觀開朗的心情迎接每一天的開始。

在奧運田徑項目揚名國內外，有「飛躍羚羊」封號的紀政女士，在國中時期，老師曾問她：「人生最高的目標是什麼？」她百思不得其解，老師看她面有難色便說：「只有三個字——真善美。所謂的真，是指做人做事要真誠。善是指平時要有善言善行，口說好話，手做好事。美是指要培養自己的美德。」這三個字深深烙印在紀政的心上，提醒她做人做事都要努力實踐，於是在運動員生涯結束後，她不遺餘力的推動社會公益，努力實踐真善美的人生目標。

作家馬森記得小時候喜歡拖延作業，有一年暑假，老師規定要寫日記，但他總是抱著明天再寫的心態，到了開學前三天才感到大事不妙。為了怕被責罵，他在三天中趕寫了兩個月的作業，還要向同學打聽每天的天氣，這種趕寫日記的窘況，破壞了整個暑假的好心情。後來，他從課本中讀到一句話：「今天的事，今天做，明天還有新功課。」這句話在他以後想要偷懶時，就會浮現在腦海中，提醒他可不要重蹈覆轍了！

在你的生活中，是否也有一句話影響著你呢？改變人生的一句話，不一定是什麼高深的哲理，生活中的隻字片語都可能是一把開啟心靈的鑰匙，為你打開了新生活。只要留意並用心體會，短短一句話可以化為生活的動力，在難過沮喪時為你加油打氣；在飛黃騰達時給你警惕；在壞習慣拖累你時，可以懸崖勒馬，因而改變了一生的境遇。

## 二十三、無臂蛙王

「當人生跌到谷底時，你只能往上，不能往下！」這句話是蔡耀星在命運的磨練中，淬鍊出來的智慧。

蔡耀星國小畢業後，因為家境貧窮無法繼續升學，先在機車行當了兩年學徒，後來改學水電工程。有一天，因工作需要爬上了電線桿，突然「碰」的一聲巨響，爆出了許多火花，蔡耀星從電線桿上跌了下來，傷勢非常嚴重，結果醫生不得不截斷他的雙臂。由四肢健全，一下子變成「無臂人」，令他難以接受，常在寂靜的夜晚暗自哭泣，對未來感到茫然。

剛開始蔡耀星無法適應沒有手臂的生活，缺乏平衡感而經常跌倒的他，生活不但失去重心，也失去對生命的信心。幸運的是，在醫院復健期間，有位護士為了鼓勵他，曾放了一卷錄影帶給他看，影片中的游泳選手同樣也失去了雙臂，卻能在游泳競賽中大放異彩，這個相同境遇的陌生伙伴，激起他生命的鬥志。

十九歲那年，蔡耀星在一次外出時，看到一些人在游泳，腦中不禁浮現了錄影帶中的情景，他開始思考：「他可以做到，難道我不行嗎？」因此讓他產生嘗試游泳的念頭。由於在意外發生前，已經有游泳的基礎，所以練習起來並沒有想像中的困難，在加強腿部的力量之後，蔡耀星像是水中蛟龍，一點也不輸給正常人。沒想到起初只是想藉由游泳忘記煩惱，卻意外的游出不錯的成績，用腳改變了自己的人生。靠著精湛的泳技，他在民國八十五年獲得全國身心障礙運動會蛙式五十公尺的金牌，後來又陸續榮獲許多蛙式競賽金牌。民國九十年，更在阿根廷勇奪世界身心障礙奧林匹克運動會蛙式金牌，成為大家公認的「無臂蛙王」。

蔡耀星曾用腳寫了一些話來勉勵大家：「人生充滿希望，去做就對了！」、「每天愁眉苦臉也是一天，還不如快快樂樂的過每一天！」現在的蔡耀星，充滿了自信，也受到社會大眾的肯定，不但榮獲「十大傑出青年」，民國九十二年更獲得周大觀基金會頒發的「全球熱愛生命獎章」。

在人的的一生中，可能會有失去珍貴東西的時候，我們不能一直想著「我失去什麼」，因為有些東西，往往無法失而復得，我們可以轉換念頭，想想「我還有什麼」，並且加以珍惜。樂觀的人，從挫折中看到成功的契機；悲觀的人，從挫折中看到失敗的來臨！所以，只要能走出往日的陰霾，就能看見令人雀躍的彩虹。