

● 一封给自己的信——季侯鸟

**正**在收拾东西，无意间看见一篇自己从电子邮件上拷贝下来的文章，是一位在美国读书的朋友寄来的，非常感谢她常常而且也很用心地选了好文章寄给我。

**这**篇文章让我想起在写下这篇日记的日子里，身心上面临了一些考验，的确让自己感到万二分的沮丧，尽管身边的朋友总不断地给予语言行动上支持及鼓励，但那股难过的感受却是挥之不去，每一天醒来总会问自己：发生了什么事？为何一切竟像一场梦，一场无止尽的梦。

**哀**愁，说不出的哀愁，我究竟在干什么呢？为什么那般真实的生活着，却会那样的虚幻短暂？而竟然让人摸不着边？像一剧戏？又以为自己在做了些什么？

**那**股感觉如蛇般缠绕着，紧紧的，窒息的感受；多想佛陀能出现在眼前，指引着我走出迷雾，但你懂的，不能！生命成长的路上，除了依循佛陀指导的法则，剩余的则得看自己要怎么走了……。

学会感恩有蛹的蜕变

**回**想那一段日子，虽然是遇到了让自己情绪起伏挺大而陷入低潮的事，但换个角度想想，走过了，回头看，其实应该感恩那些当初让自己痛不欲生的人与事，那何尝不是让我看明白自己所要学习的人生课题，学习的同时也让我成长？

**不**得不承认，生命的过程，似乎总免不了要从种种困境中才能成长；但有时候，我总是会搔头地问：干嘛总是在面临痛苦的事情后才会有所谓的成长？才会有所谓的成熟？难道在快快乐乐的过程中就不能长大吗？就不会成熟吗？但事实上，却的确是如此啊！

**想**到这，我似乎无话可说.....也许用一句激励的话：要变成漂亮的蝴蝶，必须经历蛹的蜕变。嗯！应这么说吧！要学会感恩有蛹的蜕变，才会有亮丽的人生。

**朋**友寄来的这篇文章，看着看着总觉得真的很有意义，至少在此刻，对自己而言，明白到虽然自己遇到一些难题，但从这篇文章看，我还是很幸福的，至少，我还活着，对不？

**这**封信，我想不仅是寄给自己，把它投稿，也希望其他人看了后，能明白，能活着，真的很好。

**朋友：**

**你**好吗？别来无恙？不知道你最近好不好，我想不管怎样，在你看著这封信时，至少证明你还活著的，对不？给你一篇好文章，希望它能带给你对生活的启示。

- 如果你的冰箱中有食物，身上有衣服穿，头上有屋顶，有地方睡觉，你已经比这世界中 75%的人还富有。
- 如果你银行、皮夹中还有钱，在某个角落还有零钱，你已名列世上首富的前 8%。
- 如果你今早起床时，没有生病，你比那在这个星期终将无法存活的百万人遇有福了。
- 如果你不曾经历过战争的危机，被囚的孤单，或饥饿的苦楚.....，你是世界上五亿人之前了。
- 如果你能不害怕被骚扰、逮捕、折磨、或死亡地参加教会的聚会.....你比世界上 30 亿人口还幸福。
- 如果你的双亲还健在并且还结婚著，你是属于少数幸福的人儿。
- 如果你能抬头、脸上微笑、真心感谢.....你是蒙福的，因为大部份虽然可以如此，大部份人却不这么做。

- 如果你能握著某人的手、拥抱他们、或甚至触摸他们的肩膀，你是有福的，因为你能提供医治的触摸。
- 如果你能读这信息，你接受了双倍的祝福，因有人想到你，更进一步，你比世界上完全不能阅读的 20 亿人还有福气。
- 所以，要感激我们所有的一切。

送给你，我的朋友，希望你快乐。

### 宝儿

**真**的挺有意义的，对不？很想对关心我的朋友说一声：亲爱的朋友们，别担心我，我会好好振作起来的，我并没有放弃自己，不管我作了什么决定，只希望你们能给我精神上的支持与祝福就好，相信我，我会好好走下去的，不管我做了什么决定.....。

也许放弃了这一条道路，但谁知道另一条道路就一定是不好的呢？谁知道呢？

[南洋网](#) 2001/05/14