

人之道 (11)

◎ 蘇俊源

《時時注意健康就是孝順》

(接上期)

慧語園地

父母唯子女疾憂 日以繼夜心纏糾
只要健康把病休 即是孝順無他求

德兒如示：

來信看過了，由於你最近的工作繁忙，以致身體產生疲累。雖然你還很年輕，體力還不錯，很快就能恢復。然而身體的健康是靠保養來的，並非是將身體過分使用，以為還撐得住，就是表示健康。如果長期如此磨損身體，不懂得利用機會休息保養，總有一天會將身體累垮的，希望你在平時要多保養身體，不要讓身體提出不健康的警訊時，還要繼續磨損而不保養，那就不對了。

你的身體是父母所生，只要有一些毛病產生，父母親都會擔憂的。雖然為父不能用身體不好就是不孝順來加於你身上，讓你的自尊心受到損傷，但身體不好，確實會讓父母親心中有壓力，常有想太多的現象。如今中青代，由於資訊的發達，電腦傳訊的功能奇佳，使得流連在電腦前面，沉迷在網咖中，而忘了吃飯、睡覺、休息的人，好像有愈來愈多的趨勢。由於睡眠不足，以及營養不良，身體就被傷害了，從此百病叢生，不但自己難過，父母及家人也跟著難過，無法過著順心如意的生活。更甚的，白髮人送黑髮人，使得年邁的父母親，

老來無人照顧奉養，這就是不孝順。

美好的人生，必須擁有健康的身體，如果沒有健康的身體，當然就沒有良好的事業，要想擁有一個幸福美滿的家庭，更是緣木求魚。因而平時要多注意保健自己的身體，才能擁有美好的人生，不但不會讓父母擔憂，也使得父母到了晚年，才能得到良好的奉養照顧，否則會使父母在風燭殘燈的晚年，更是雪上加霜，孤獨的晚境，使得人生不堪回首，自顧不暇，尚要照顧多病的兒女，可憐可悲，完全是由於為人兒女，不注意自己身體的健康所引起。至此。

身心健康

父親手筆

心靈小語

身體髮膚是父母所生，稍有病態難免憂愁，時時注意健康，不讓父母擔心，也是孝順的一種表現。

(續下期)

