

# 长寿百岁的秘诀

蔡雅各

2009年11月，我们为父亲蔡炳逢庆祝世纪大寿。英国女皇、澳洲总督、总理，还有维省首相及国会议员都寄来贺词和勋章，亲友们祝贺他“长岁百寿”，如今他已一百多岁，仍然精神奕奕，眼目有神，记忆仍然良好。父亲育有四男五女，现今有二十一位孙，和二十一位曾孙。

## 出身贫苦

我父亲出身在中国潮州，在他出生前八周，祖父过世，祖母那时才24岁，年青守寡，没有改嫁，辛苦的抚养两个男孩。家中贫困，父亲没有机会上学，从小要帮助祖母。18岁时，有一位亲戚在马来西亚做园地开荒发展，看到祖母的贫苦生活，愿意带一个孩子到南洋去谋生，在两个男孩中挑选我父亲，因为我父亲为人忠实、工作勤快。在马来西亚工作十年之后，就回乡娶亲，然后带了我母亲，回到马来西亚谋生。

## 辛勤劳作

在马来西亚，从事农耕。种蕃薯，养猪。储蓄了一点钱，在亲戚的贷款支助下，开始做小贩生意。父母刻苦耐劳，对于艰苦生活，从不埋怨。他们要照顾自己儿女的需要，节衣省食，还定期寄钱回乡，供养祖母和伯伯的家庭。乡里的人还以为爸爸在南洋发了财。

随后，爸妈买了地，栽种树胶，当时得到政府农业开展的鼓励，有肥料津贴。父母勤快栽种，幼小的我们，要帮忙小贩生意，还有树胶园的工作。在那困苦的条件下，父亲对我们有很大的期望，希望孩子们都能学有所成，过更好的生活，在九个孩子中，有七个受过大学教育。

## 乐观满足

在二战中，生活更加艰苦且危险，他们就在那恐慌中，平安地渡过战乱的日子。父亲的态度乐观，他觉得一切的苦难都是暂时的，只要辛勤劳作，老天爷总会看顾，生活也会日益的改善。虽然父母没有拜偶像，却听天由命，知道做事在人，成事在天，天不作美，农作物就没收成。父亲对现有的常感满足，对将来充满信心。他是一位知足常乐的人，圣经说：“喜乐的心，乃是良药”。父亲已过百岁，身体依然健壮，没有大病，吃药很少。喜乐知足的心，是他长命的秘诀。

## 移民澳洲

孩子出国深造后，有些留居海外。1986年父母移民到澳洲，与我们相聚。在这洋腔洋调，半句话都听不懂的异地，他们并不抱怨，以能与儿孙同在而喜乐。为了让他们认识一些朋友和认识真神，我们先带他们到宣道堂，后来思恩堂有人来载，他们就在那里认识了许多同乡，其中一位郭老姐妹，她还每周来教他们识字，读圣经和唱诗歌。目不识丁的爸爸，一年后就开始了学读圣经。他也喜欢唱圣诗，这更增添了他们生活的乐趣。1987年父母都决定受洗归入基督，这是神给我们全家的祝福。

## 好学不倦

父母好学，除了读圣经之外，他们也努力地学外语，不但可以略为应付在家中的孙子们，出门购物，还可用上。如今，他对孩子的名字记忆犹新，丝毫没有老人痴呆症，好学的使用头脑，让脑

筋常保活跃，思维清晰。至今还能记清楚每个孩子、孙子及曾孙们的名字和年岁。

### **清茶淡饭**

父亲的饮食简单，并不挑食。他不暴吃、暴喝，不抽烟、嗜酒。喜欢吃水果和蔬菜。更重要的是在饮食上，他很有节制和规律，老人院的饮食非常丰富，除三餐之外，还有数次的茶、饼及甜品。对于他，除正餐外，一概不吃，也不喜欢甜品，这因此避免了因贪吃而引起的病症，如高血脂、高血糖等老人疾病。

### **规律生活**

父亲的生活很有规律，早睡早起，从不熬夜。他个性清爽，心情平静，没有看过他发脾气。他的睡眠，有个特点，就是倒头就呼呼入睡，所以他每天的精神都很好。信主之后，他学会祷告，每天都花许多时间为儿孙及亲友们向神祈求和感谢。有了神为依靠，他的心情更加开朗。吃好、睡好，没有忧虑和烦恼。有神同在，必长寿不老。

### **享合家福**

父亲非常孝敬祖母，儿孙们也同样的敬爱他。当他与我妹妹同住时，我们常探访他们。在特别的节日，如父亲节、母亲节、爸妈的生日、圣诞节和过年等，都有全家大团圆。如今，他住在老人院，生活安全，时常都有儿女们去探望，因此，他并不觉得孤单，同时也得到好的照顾。

父亲孝敬供养祖母，蒙神祝福，在世长寿，这是神应许的诫命在他身上实现。父亲不但享受儿孙同在的喜乐，他还说，有朝一日，当他回天家时，可以见到他的爱妻，并且在天堂那里等候儿孙以后再与他们一起，永远的欢聚。