

尋夢園



搞垮香港有什麼好處？！

不覺之間，由六月至今這三個月以來的暴動行為，分別在香港不同的地方進行，而且愈演愈烈！表面上是反對政府不回應「五大訴求」，事實上，假如政府按要要求而答應了他們的訴求的話，暴徒依然可以提出更多的訴求！因為過去的數十個日子已證明了「示威」人士的真正目的就是要不停地示威，不斷地破壞香港的設備，而且破壞手段和方法非常專業；也預先安排了特備的專業工具；而且財源充足！

能夠組織這麼多次的「示威」，當然不是一個人可以策劃的，當然是由一群人或一個大機構去策劃，盲眼的人也可以看出，這些示威都是經過精心策劃，而且花費也不少，錢從何來呢？何來財？何來裝備？也不必去推測了！因為策劃者第一個秘訣就是「隱身」在幕後，所以，也無謂花時間去追查、推測……因為策劃者一定不是普通人，而且一定是示威或搞暴動的國際專業的高手。

很明顯地，策劃的人絕對不是為了謀取香港的進步，或協助港人獲得一些更大的好處。所以，本人乾脆提出本文的標題，假如策劃者成功了！搞垮香港！對香港人有什麼好處呢？這點真是希望參加示威人士們自己先要想一想這個非常重要的問題。

香港人有何德何能？能夠將香港從一個可以說是寂寂無名的漁村，一下子變成了中國的南大門，甚至是全世界最重要的四大城市之一，與紐約、倫敦、巴黎齊名！日本侵略中國之前，上海

是世界四大城市之一，目前中國的北京、上海、廣州等也是日漸重要的世界城市，其實，深圳的來勢也非常之勁。

香港的人口多，而土地面積實在很細小，過去多年來，香港的人口均停在七百多萬人之內，深圳本來只是一個只有數十萬人的小市鎮，過去三十年來，人口已急升至二千萬，因為深圳仍有很多可以擴展的土地，百業擴展迅速，深圳內的工商業機構也隨之而急速地擴張！目前還有很多大公司或工廠也打算在深圳覓地發展。

香港目前仍是中國的南大門，這個稱號是因為目前香港仍有很多國際級雄厚的商業大機構在國際上是舉足輕重的，而且香港的國際機場也算是世界上最重要的機場之一，但香港這個地位還能夠保持多久呢？！還有，香港政府目前可能是世界上最富有的政府！與其他城市及包括一些國際有名的國家在內相比，香港政府的儲備可能是世界的冠軍，但這種地位又可能保持多久呢？！

在過去多年以來，香港有很多大企業在招聘較為高級而重要的職員時，均選擇將最後的面見安排改在深圳的大酒店內進行。目的是測試申請人是否可以代表該公司進入中國商談業務。香港今天的地位，得來不易！但香港今天的重要地位，還能保持多久呢？這些問題真是香港青年們必須細心思考的問題。

最後，結尾也是一句問號：搞垮了香港，對你有什麼好處呢？又直接再問多一句：你和港人會接受這群示威者擔任你的「治港」班子嗎？

隨想園



讀詠月詩有感

時近中秋，不禁拿起古人詠月的詩詞來觀看，重溫他們對着明月時有些怎樣的感懷。之所以想起重溫詩人的感懷，是因為想到即將到臨的中秋佳節，維園的燈飾能否如常？在暴徒肆意到處破壞的情況下，今年的中秋會不會有家庭因為搭不到港鐵或巴士而不能團圓？

蘇東坡的《中秋月》：「暮雲收盡溢清寒，銀燭無聲轉玉盤。此生此夜不長好，明年明月何處看。」蘇東坡的感懷，是不知明年會在何處觀月。現時的港人，不是有些也會有這樣的感歎嗎？因為看到暴徒肆虐，有些人想移民他鄉，明年的明月就不知在何處看了。

李白的《把酒問月》：「青天有月來幾時，我今停杯一問之。人攀明月不可得，月行卻與人相隨。皎如飛鏡臨丹闕，綠煙滅盡清輝發。但見宵從海上來，寧知曉向雲間沒。白兔搗藥秋復春，姮娥孤棲與誰鄰。今人不見古時月，今月曾經照古人。古人今人若流水，共看明月皆如此。唯願當歌對酒時，月光長照金樽裡。」

詩中的姮娥，就是「嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心」的嫦娥。古人因為要避諱，所以有說漢文帝名叫劉恒，為了避開恒這個字，恒娥便改名為常娥，後來就寫作嫦娥了。古代為了避諱，姓和名都要改動，當然是不合理的。但看看現在，那些暴徒肆無忌憚的要求，不是更有違情理嗎？所造成的機場和港鐵的混亂，不是也會令到一些老人家要過着「孤棲與誰鄰」的日子嗎？

劉禹錫的《八月十五夜桃源玩月》：「塵中見月亦開，況是清秋仙府間。凝光悠悠寒露墜，此時立在最高山。金霞昕昕漸東上，輪歌影促猶頹望。絕景良時難再並，他年此日應惆悵。」期望今年的中秋，樂山的仁者都能順利乘搭交通工具，到山上欣賞明月，不會造成今年的惆悵。

淑梅足跡



活在當下！活好當下！

經歷了一個不尋常的暑假，終於新的學年開始了，我請來三間佛教中學的校監，甚受年輕人歡迎的高僧衍空法師，我請教法師今年開課的準備是否跟往年不一樣？他這樣回應：「是的，因為過往兩個多月來的事件，令同學們情緒高漲，我們做教育的當然心急，如何將知識傳遞……佛教常言：春天花要開，秋天果子才回來；春天不開花，秋天便無收穫……其實每一個年紀都有他們要學的東西、做的東西，25歲才讀中學也可以，但已經失了最好時機。」

有傳言佛教中學來年的通識科將由德育科取代，衍空法師立即否認，「如果由我來主導一定會，實在通識科是會考必考科目，不可以隨便取代的。」我再請教，有聲音指出通識科使孩子充滿批判思維，令他們激進了是真的嗎？「這也是問題之所在，通識科着重利益和公義，例如我走進這個錄音室，一下子可以找出數落的地方，提出一連串的問題，只要講得有道理便可以取分數，但，可惜沒有訓練孩子怎樣去改善，這就是通識失敗的原因，例如錄音室需要清潔？同學應該想辦法如何搞好清潔，如果不可以，又可提出應該容忍到什麼程度等等……這樣年輕人便不只懂得找錯處，思考更有建設性了。」

今天社會有撕裂情況，有家長要孩子回家，也有家長不許孩子回家怎辦？衍空法師平和地回答，「這正是無奈的痛苦，孩子感覺到對未來焦急和憂慮，家庭要和諧先要接受對方，首先平靜自己的心。我接觸過的年輕人九成都愛錫父母，不需要將家庭建築在政治立場上，家是充滿愛、諒解、接納、關懷的地方。如果孩子要上街，家長必須勸喻要安全，以及中途要有電話聯繫，並且煲湯等他回家！」其實衍空法師本人也經歷了一段不平凡的人

生大道，他是一位富家子弟，他也跟現在的年輕人一樣，為了追求更高層次的意義和價值，出家了……他追求的並非自由民主，而是爭取作為一個人到底有什麼意義？「我的父親常打趣，我們有個孝順的老實，他供我到日本和美國讀書，我以前的心態賺大錢數世界，忽然有一天，我到大會堂看畫展，竟然見到了一個金剛經的講座，我一向是金庸迷，以為金剛經一定是教功夫的，好勁的。我坐下來見到葉文意居士講佛學，我聽到入神感覺非常有意思，更拉着太太一起去追求佛學，想不到年多以後某一夜，我們握手為惡一起出去……」

衍空法師1990年在寶林禪寺出家，「那是一種很自在的感覺，還記得未出家前我到寺院居住，但不能白吃，我被派負責換燈芯，怎料差點火災，因為我把燈芯拉得太高……後來，我轉去晨早倒垃圾，每天我望到東涌和青山的海面，面對日出我唸佛經，感到悠然自得……往日我凌晨3點才睡覺，現在我3點30分起床覺得非常舒暢。其實淨土要自己去尋找、把握發揮和享受，凡事執著就是綁著自己，現在的年輕人將民權民主綁住自己動彈不得；內地的年輕人沒有執著這一點，快樂與擁有多少並無關，世間本來無一物。」

衍空法師出家29年，他現在最重要的是關懷學生的心理健康、宣揚佛教慈悲和愛的精神，不止活在當下，更要活好當下，做好此刻補償過往，還要好好計劃未來……困難永遠是人生的一部分，希望大家堅持努力，朝好的方向走去。

希望香港人有般若的智慧還這兒一片淨土。



高僧衍空法師宣揚佛教慈悲和愛的精神！作者提供

紅杏館

徐錦江事業愛情都傳奇

久遠的徐錦江跟19歲兒子徐菲參演真人騷《一路成年》，引起關注，徐菲表現懂事、細心、有責任感，顏值情商均高，被稱「大眾老公」；徐錦江高大豪邁，看似兇神惡煞，其實是個大孩子，這點多年前專訪他時已發現。

徐錦江的人生，由事業到愛情都充滿傳奇色彩。他生於杏林世家，因對畫畫有興趣，入讀廣州美術學院，師承已故嶺南派國畫大師關山月，懂得雕塑、國畫、設計、書法，是名副其實的藝術家。後徐爸爸因病離世，他打算經香港到美國找祖父，怎料在一家酒樓午餐時，被名導演麥當雄和麥當傑兄弟發掘，帶他入行。徐錦江憑《省港旗兵》，一片成名，從此經常在電影飾演反派，代表作是在周星馳主演的《鹿鼎記》中演黃拜。

上世紀90年代，徐錦江30歲，正值拍戲黃金期，因母親患帕金森症，他為了賺多些錢，請助陪伴母親，開始拍三級片，如《玉蒲團》系列、《滿清十大酷刑》等，還憑《色情男女》中性無能角色，獲得第2次提名香港電影金像獎最佳男配角。意料不到的是，有次徐錦江請家人去欣賞他參演的電影時，開場才知道是三級片，加上出版了全裸寫真集

《形神集》，媽媽和妹妹極度反感，從此關係轉差。

徐錦江憑演奸角、三級片紅遍亞洲，卻令他與家人關係破裂，加上拍戲壓力大，導致他患上抑鬱症及躁狂症達10年之久，病情嚴重時，曾2度自殺，幸每次都被老婆「螞蟻」殷祝平救回來。

治癒他抑鬱症的是藝術，當時他師傅關山月的女兒建議他重拾畫筆，加上老婆鼓勵，終於在藝術方面找到他的精神寄託，更在北京創立個人工作室，又在法國開了兩個展覽，抑鬱症病情漸漸好轉。

如今徐錦江已淡出幕前，定期與老婆舉行畫展。他與老婆的姻緣也來得神奇，話說徐錦江畫過很多人物頭像，並曾想像未來老婆的模樣。1994年，徐錦江在雲南拍戲，在賓館門口看到一個女生跟心中女神一模一樣，他直率地走過去和那女生說：「我叫徐錦江，我要和你結婚。」女生不認得他是藝人，當場拒絕他。

但千里姻緣一線牽，半年後，他們第2次碰面，徐錦江喜出望外，又再對她求愛，再見第3次又說同一番話，結果殷祝平答應求婚，兩人在黃果樹瀑布登記結婚，先結婚後拍拖，感情就如瀑布般澎湃。殷祝平因為換季，經常幫徐錦江在劇組搬運衣服，就有了「螞蟻」的外號！

偷腥度

藝有道 思無邪

日前見有書法家在報章上發表文章，稱書法家不會參加「反中亂港」的暴動，我甚有同感。

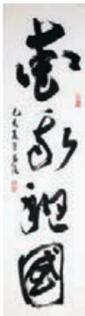
雖不敢斷言香港書法家人人愛港愛國，但書法家人人熱愛中華傳統文化卻是必定無疑！

「書以載道」，書法與詩詞歌賦聯膺不解之緣，鮮有書法家不寫唐詩宋詞的。書法作為中華傳統文化中的國粹藝術，既有高雅的品位，又有廣泛的群眾基礎；既具有安忍不動、歷劫不移的原則，又有與時俱進，融古出新的精神；既可教化人倫，又可陶冶性情，修心養性。正所謂「藝有道，思無邪」。

書法家多堅守正道，但亦能「和而不同」。對「反送中」修例，即便有不同看法，但亦只限言詞表達，而絕不會做出違法的暴力抗法行為。面對現時香港出現的

亂局，大家無不痛心疾首！對以「反送中」為藉口四出破壞的「港毒」，更是口誅筆伐，恨之入骨。六月三十日，香港書法家協會主席、顧問、執委、會員多人竟不約而同出席「撐警察，撐特首」大會，隨後多人又一起前往中區警察總部慰問，並贈送書法作品，表達對警察維護法紀，守護香港的支持和敬意。

今年是中華人民共和國成立七十周年，香港藝術界舉辦書畫大匯展，香港書畫界傾巢而出，紛紛參展，以表達愛國愛港情懷。我們香港書法家協會就有十多人參展。九月份我們香港書法家協會也組織會員在廣州圖書館舉辦《慶祝中華人民共和國成立七十周年書法展》。而我更以草書作品——「愛我祖國」（見圖）參展，以表拳拳愛國之心。



百家廊

付秀宏



鈍感力與敏感力

很多年前，日本作家渡邊淳一《鈍感力》一書問世。渡邊淳一告誡現代人不要對日常生活太過敏感，遲鈍的能力非常必要。到底什麼叫「鈍感力」？我覺得，它強調的是對困境的一種耐力，是厚着臉皮對抗外界的能力，它屬於一種積極向上的人生態度。

鈍感力是一種人生抗打壓的品質，甚至有些木訥。鈍感力雖為「慢熱型」，但卻是贏得美好生活的手段和智慧。鈍感力的五項鐵律分別是：迅速忘卻不快之事；認定目標，即使失敗仍要繼續挑戰；坦然面對流言蜚語；對嫉妒諷刺常懷感謝之心；面對表揚，不得寸進尺，不得意忘形。

不自戀不自艾，對自身榮辱反應平和，胸有成府，能抵禦低級和負面情緒的侵擾。鈍感力的精華，在於找到一個適合自己的系統和方法，實現自我控制，不被周圍的大事小情干擾，把精力集中在關鍵線路上，深深領悟「光榮在於平淡，艱巨成就漫長」。要想把事情做起来做得更好，需要有一個對龐雜信息和堅定信念的考驗期，身處其中的人要Hold住，懂得鈍一點兒才能贏得未來的爆發力。

每個生命都有自己的生存方式，不必強求自己馬上起跳。生命的大多數時光，要學會韜光養晦，麻木一點兒，鈍感一點兒，會迎來更長久的生命力。鈍感力，會讓一個人能夠坦然面對流言蜚語，對世間萬物常懷佛系之心，即使有些成功經歷也頗為淡然。鈍感力，是一種智慧的處世哲學，值得我們每個人去追求和擁有。

民國才子徐志摩與陸小曼幾經波折結為夫婦，但婚後卻吵架不休。陸小曼常出入酒宴和歌舞場所，有時還吸食鴉片。一次，她又很晚才回家，忙着教學和寫作的徐志摩與之爭吵。爭執中，陸小曼拿起煙具朝徐志摩砸去，打碎了他的眼鏡。徐志摩痛苦之餘，提前登機去北京講學，結果飛機失事，他就這樣結束了短暫的人生，年僅35歲。陸小曼是

深愛徐志摩的，她錯在對日常瑣事缺少必要的「鈍感力」，卻習慣敏感而刁蠻任性，以至鑄成大錯。

相對於表面看去「慢一拍」或「慢兩拍」的鈍感力，敏感力是人們對事物的敏銳感受力。鈍感力與敏感力並不矛盾，用對了它們就能友好相處。有了敏感力，一個人才能不斷發現機會；有了鈍感力，一個人才會把看準的事最終做成。很多人說，自己漸漸喪失對事物的敏感力，童心不在了。具體表現在——對於「微妙」、「輕柔」或「若有若無」的事物理解愈來愈弱、追逐強烈的感官刺激，導致痛點和笑點愈來愈高。朱光潛曾說，詩人與常人的不同使其非常敏感，稍有一點兒情緒就可激起其心中的層層漣漪，天氣略有一些細微變化便可使其多愁善感。除卻過於文藝氣質的人，敏感力有益無害。但對大多數人來說，過度敏感又不是什麼好事。

實際上，現代生活的快節奏，省略了很多頗具藝術感的表達，快——使人生的質地變得粗糙而堅硬。因為敏感力最充沛時，是心靈處於慢半拍的時刻。周曉楓形象地舉例：我把這個光亮的蘋果舉起來，就聽到了聲音，非常小的聲音，類似於安靜。

著名作家海倫的家庭教師沙迪文，是一位了不起的「敏感力」開發者，她以慢的心態教給了海倫一生受用的感受技能，彌補了她天生的缺陷，也交給了她一把通向成功的金鑰匙。最初見到海倫時，海倫並不是淑女，是被寵壞的小魔女。當她倆坐在院子裡的時候，沙迪文想過放棄，忽然這時就起了風。這風，輕輕柔柔，吹起海倫的頭髮，吹起無盡的花瓣，這是多美的畫面啊，可憐的海倫卻永遠無法看到。沙迪文堅定了信念，一定要帶海倫走出痛苦的深淵。沙迪文感謝風帶給她美麗的畫卷，激起了愛的漣漪。

自然的「慢」力量非常神奇，後來沙迪文充分調動海倫的觸感、嗅覺等其它感官，讓一個封閉女孩的敏感力與整個世界形成了聯通。海倫一直到八十多歲，依然保持着與花草、小動物的親密接觸，雖然她沒有親眼看到過它們。所以，鈍感力這種不懼怕困難的

姿態、不糾纏人事漩渦的能力雖重要，但鈍感多了，容易對美好的自然界變得麻木、遲鈍起來。世界需要冒險者和征服力，同樣需要領受者和敏感心。

當然，敏感力包括感知的敏感和情緒的敏感，比較而言，前者可多一點兒，後者應適當少一點兒。如果情緒的敏感多了，就會神經質。現代人應多在大自然中體會敏感力，引發自己對大自然的探尋之心。如果讓自己安靜閉上眼睛，在黑暗中聆聽音樂中的各種水流和鳥鳴的聲音，去分辨不同鳥鳴的差別；讓心靈去觸摸葉脈，去嗅一嗅葉子生長的方向，這樣非常有益身心。

大自然以獨特的手法，聯通了我們的心靈，所以要敏感、敏感、再敏感。所謂「天地有大美而不語」，大自然的美，在每一滴水、每一棵樹、每一朵花、每一株小草、每一塊石子之中。充分調動每一個感受的細胞，用眼睛看、用鼻子嗅、用耳朵聽、用嘴巴嚼、用手指去觸摸，真正的藝術家都是五官通感的，這些都來自微妙的敏感力。

那些情商高的人，通常具有鈍感力與敏感力自由切換的能力。而那些鈍感力有餘、敏感力不足的人，往往不會適時察言觀色，結果卻好心辦了壞事。在人際交往裡，多多洞察別人的言行舉止，總是有益無害。細心聆聽別人是否話中有話，敏銳地把別人沒有說出的玄機在頭腦中進行消化，不給對方添麻煩，不讓對方產生忌諱和厭煩，才是成熟交際的真諦所在。很多人說，敏感容易導致玻璃心。但是，如果你能把玻璃心默默地用在適當地方，細心而周到，那麼就會讓朋友感到內心舒暢，含笑頷首。所以，有適度敏感力的人才是最好相處的人，他們最不會出亂子。因他們不會等到你厭惡時才會察出大事不妙，他們明察秋毫，進退有道，是最佳的好友人選。正如張愛玲所說，因為懂得，所以慈悲。

強調一點：最優異的鈍感力，是面對順境卻從不沾沾自喜、不盛氣凌人；最有益的敏感力，在於放下身段，把周遭的泥土青草氣息注入心靈，讓眼前情景觸動你，變成思想的胚胎。

從零創夢



如果作為一個普通的女孩，今晚去看電影，一個人吃完了一整盒大的爆米花，到第二天你聆聽一下自己的內心，也許會有這樣的話語：「完了，昨晚吃了那麼多」、「肯定胖了十磅」……其實，你真的會變胖的原因，並不是因為你吃了這一大盒爆米花，而是因為你的這個信念，令你身體出現這個症狀。

在接下來的三天，你就會真正親身體驗到上面這句話的真實性。在這個實驗中，你只需要記住三點就可以了：第一點，不要自我製造一些自我虐待自己身體的話語；第二點，嘗試感恩你的身體，讓你有活力去好好體驗這個世界；第三點，珍惜食物，要帶着一份愛、喜悅和平靜的心情去對待它們，不要為了吃而吃，而是細心享受每一口的食物。

那麼，我們再來說說實驗的相關內容。這次實

感恩眼前的美食

實驗的一個定律是：你的思想能夠控制你的身體。實驗測試的理論是：你的思想和信念影響你身體的程度，比DNA的影響更大。而這裡所說的思想，並不是你現階段未留意到的無意識的思想，而是你潛意識最深刻的思想。接着，實驗的問題是，我們思考的內容是否真的能夠影響到我們的環境？比如我們所進行的實驗中，將會進入到我身體中的食物，是否能夠受思想的影響。

實驗的推論是，如果我的思想是不停地創造着我的主觀世界，那同樣地，我對着食物的思想，也會創造到我在主觀世界中的這個身體。因此，當我改變了潛意識中對食物的思想，就算吃一樣的食物，我也能變得更加健康，甚至也能夠減肥。在今天的實驗裡，建議大家設定一個目標，是先為自己減一磅。如果大家之後還想的話，可以逐步再加上去。我們設定實驗的時間是七十二小時，即三天。實驗的方法也很簡單，在這三天

裡，吃著和你平時一樣的食物。事實上，在接下來的七十二小時裡，無論你吃什麼都不會有影響，你喜歡吃什麼都可以。

但是，在你每一次享用食物之前，我希望你留意自己有一切的思想，如果有任何負面的思想，就要用愛、善意、感恩的思想去代替它，只需要簡單說一句話：「真的很感恩，可以吃到眼前的這份食物。」你要發自內心地感恩它，為你提供身體需要的養分。

大家實驗完之後，推薦大家去看一本由一行禪師所寫的《怎麼吃》。他在書中說到，怎樣在食物來臨之前，進行一個靜心的等待，當食物來到你面前，每一口都細心去品嚐它。你很可能會像以前的我那樣，突然間發覺，原來我們從來都沒有真正將自己放置在下這剎那，專注、享受、認真地吃過一口食物。總而言之，當你感恩眼前的美食，它會給你更大驚喜。

