

尋夢園



### 人生的縹緲希望

《縹緲的希望》  
原來是本人人在讀初中二年級的時候，音樂老師教導的一首歌曲。原歌詞是英文，歌曲也是外國人寫的，音韻非常美妙動人，我至今未忘！

中文歌詞是一位署名「志鴻」先生翻譯的，譯文如下：「何處傳來歌聲悠揚，似翠天仙同聲唱，輕輕唱出縹緲希望，撫慰人世間掙扎，溫暖陽光曬遍大地，微雨洗清萬里州。縹緲的希望，你歌聲何悠揚，使我愁腸得到快樂平安！」英文標題是：《Whispering Hope》。原英文歌詞也非常之好，但願上述的中文譯本也可以向各位交代了。

初中二年級至今已剛好是七十年前的事，這首歌及英文曲詞經過了大半個世紀，依然常存在腦間，也協助了我對世上任何事物，也比較上比任何同學及友人，看得比較隨和一點的。為什麼？說起來也非常簡單，因為一切世事，均是和縹緲的希望差不多的，既然世事是這麼縹緲多變，當我們遇上任何不如意的事情時，便把這首歌的主要歌詞唱一遍，心中便自然地感到世界上沒有什麼問題是不可以放下來了的！使我愁煩苦惱可以馬上變為快樂平安。好像打完了一場球賽一般，勝了，不必太高興！輸了，也不需太失望；反而從在球場上或運動會上，經常遇上不是勝利，便是失敗，便可以養成了「勝不驕，敗不餒！」勝了，還可以再想想是不是可以做得更好一點呢？敗了，也是最佳的機會檢討自己或自己的隊伍，究竟是犯了什麼嚴重的錯誤！有錯便要切記想辦法去改善之。

文公子手記

### 無中生有的商機「節」

市場營銷，勝者為王。致勝的標準，不是攻勢能贏多少市場策劃獎，而是現金獎——客戶的收銀機響起，才是最振奮人心的勝利歡呼。

市場營銷中，有一個頗冷門的名詞，名為Occasion Marketing，沒特別好的翻譯，文公子暫名之為「時節營銷」，指透過一些熱門的慶節或活動做市場推廣。例如每兩年一屆的奧運會和世界盃，就是做推廣的好時機；而這兩項世界級的盛事，又恰巧每兩年梅花間竹地舉辦，大家不會正面競爭推廣資源，於是主辦單位、贊助商、廣告商、廣告公司、媒體以至消費者，都能皆大歡喜。

國際級盛事，不能經常舉行，一來所需人力物力甚鉅；二來推廣的資源分配會失衡；三來經濟學有所謂「邊際效用漸減定律」，消費者面對眾多盛事，會因為刺激度的漸減，而變得失去消費動力。

盛事以外，本地節日就成為很好的推廣時機，一來不同節日可以針對不同的客戶群；二來總有一個日期在附近，可考慮的點子也非常多元化；三來基本上商機能無中生有。

最傳統的購物節日，不離農曆新年、聖誕節、情人節……等。然而，傳統智慧有云「一節淡三墟」，在一連串節日大型促銷活動後，消費者的購買力往往趨於「彈盡糧絕」，在大時大節間的「閒月」，業績通常不進則退，如何刺激市場需求「交數」，就是市場營銷的挑戰了。因此，一些相對「不起眼」的節日，就成為了促銷的藉口，例如每年二月十四日是情侶完全不容有失的「情人節」，而日本人卻將「收禮」引申至「回禮」，創造出三月十四日的「白色情人節」。母親節、父親節，甚至秘書節，都是商家鼓勵送禮的非正式時節，而在年復年力推宣傳下，為人子女或老闆者，亦不好意思不盡點心意。

節日亦能自創，最常見的是購物節、文化節等；而內地近年就有不少「新興節日」。剛過去的三月八日是婦女節，但內地營銷高手卻包裝之為「女神節」，變成觀音兵們向女神示好，或者鼓勵一眾女性消費者盡情購物的好時機。而最「無中生有」的節日，可算是十一月十一日「四條一」的「光棍節」，能在過了國慶，未到聖誕的傳統消費淡季，屢創銷售奇跡。其橋之好，令人拜服。

淑梅足跡

### 港劇女神梅小青

一向不忘初心，堅持原創精神的金牌監製梅小青姐（梅小青），因健康理由準備6月1日退休後淡出那一對可愛的仔孫，但現時她坦言依然將精神時間放在《法證先鋒IV》，「我不敢奢望有當年《宮心計》的開埠紀錄50點收視，今天的時勢40點已經滿足了。」

對於今次強勁的回響，我要多謝所有的演員，首先多謝鮑姐（鮑起靜）和四哥謝賢，我是四哥的小粉絲，但我一直不認識亦不敢找他，今回我臨別秋波託好朋友開口邀請，他很快答應了。誰知記者會第二天來電說不做了，怕辛苦……一下子把我嚇傻了！我好感激拉姑在旁邊勸服了他。其實四哥演出非常認真，服裝全出私伙……總之四哥時刻散發一股濃濃的星味！」

「我一直以來都很小心選演員，首先要看演員道德的，這樣團隊才會合作愉快。今次要重拍，是否選錯了黃心穎？我不覺得，我喜歡心穎由《宮心計》開始，她好甜不做作，嘍也不會過火。可惜事後發生了這個Case，我好意外，亦好心痛。錯，她錯一定是錯了，本來大好前途，現在受了很大的懲罰，她的父母很愛這個女兒，一定很心碎。生命有Take 2，她知錯了，她這麼年輕應該再給她機會的。」

「找代替心穎角色的演員，我手上有3、4位選擇，我選湯洛雯因她好甜、好有Heart。我要她減肥，但似乎不太成功，於是告訴我，我選她並非她的樣子和體重，因為我劇中的為她可愛，做到我劇中的

角色，可以了可以了。她和心穎不可比較，各有各的好處，她入組20多日，做到這個成績，我非常滿意！」

「我喜歡黃浩然因為他是位好演員，家家戶戶都告訴他浩然很有演員道德，當年只是客串劇集就算一些手腳的近鏡，他也要自己親自回來演繹，他說身體也有語言，我很喜歡他，他很好，是新一代演員的榜樣！」

「至於選上譚俊彥……實在，我完全不認識狄龍大哥，只知道他的大名，的確，選他的時候，團隊對他演過《包青天》印象太深，大家提議選一個寬容的，但我覺得應該給他一個機會！果然他不負眾望，在哭著洗碗那一場戲之後，大家都非常喜歡他。對於譚俊彥我感同身受……當年我不敢用妹妹梅小惠，有合適的角色也不用她，我和她也承受很大的壓力！後來我豁出去《夢想成真》、《命轉情真》兩套劇她都是女主角，她做得非常棒，特別是爸爸看到了兩個女兒的名字同時出現，他非常開心，我知道自己做對了，所以我很明白俊彥的壓力，委實他的能力非常強大。」

的確，入行40年的小青姐獨具慧眼，為香港捧出了不少紅星，「我感激父親讓我到台灣留學，晉身這個行業，如果有來生，我也希望繼續……我感覺幸福圓滿、無悔無愧！」小青姐擁有完美的人生，兒子也為她完成了律師的夢，她宣揚三好四德的精神感染了無數香港人！小青姐榮休絕對是電視界的損失，期望新一代電視人秉承優良風氣，接力為香港散發正能量，這也是今天香港最需要的力量！

小青姐好好享清福！祝福未來的港劇再創光芒！



金牌監製梅小青與淑梅姐。作者供圖

嶺南藥興路

### 求人不如求己的故事篇

眨下眼在娛樂圈工作差不多30年，自己也知道這場遊戲點點，但因為個人的喜愛，仍然決定在娛樂圈中創造一些機會給自己；為什麼說創造呢？原因是現在的社會文化玩法不同了，如以往用人際關係找尋機會然後先有機會給予一些少量的幕前工作或幕後工作，現今的文化是互聯網世界，所以要找到一個重生的機會來發揮自己所長。

現在的文化真的不容易接納我們，那麼可以怎樣做呢？有一天，我朋友話介紹一份工作畀我，但重點是要我預備一份求職履歷表，當其時我上網找一找求職履歷表的樣本，我基本上感覺是沒有問題的，但每一個履歷表的樣本也有一項題目要申請者寫的，便是技能這一個欄目，我那次赫然發覺自己如果要跳出娛樂圈的框框走進社會，原來我們是沒有技能，沒有一個可以填寫下來給一間公司請我做一個普通文員的工作條件！做娛樂圈久了，以為自己很厲害，能夠幕前幕後寫流程表，做一場演唱會做一個大型

的頒獎典禮也沒問題，是很驕傲了，但其實若果你要將自己投放於社會上面，我們的工作基本是沒有相應的接軌，可想而知生存空間有幾多呢？

於是我便把心一橫重新學習一些課程來充實自己，就是大姊姐這個項目課程，經過修讀後，除了可以做婚禮司儀更可以一條龍服務，非常之好。其實真正做一個合格的大姊姐並不容易，但相信有志者事竟成之後，我更開始學習寫網站、學習剪片等等這些功能，那麼至少我在求職履歷表上技能這一項可以填寫了。

在受疫情蔓延影響社會經濟下，「求人不如求己」，目的是為了可以找到一頓安樂茶飯吃。話你知，我曾有很多朋友幫我找工作引薦去其他公司，但重點是自己沒有什麼技能叫人怎幫你呢？所以我熱烈地向大家推介讀書是一樣最好的進修，若果現時不充實自己坐以待斃的話，很快便會令到自己的職業生涯完結，所以趁疫情下自己一個自己有興趣的東西投下去學習，增值自己，大家不妨一試。



百家廊

傅昱

前不久，位於湖南省南端的一座小城內，一名女子神秘死亡。命案背後，隱藏着一段畸形的愛情與慾望的枝蔓故事。這個過着獨身生活

的女人，被害以前竟有三四十個情人。而兇手竟是死者閨中女友的丈夫，兇手說：「我對妻子的愛才是真的，但對於被害女人只是為了玩玩。沒有想到的是，那個女人卻認真了，言說我妻子把我讓給她了。她對愛的『認真』，使我感到內心恐慌，為了盡快擺脫這個比我大很多歲的女人，我用一種極端方式結束這段婚外情。」

難以讓人置信的是，死者身邊竟有一張字條這樣寫着：我們擁扶着，依偎着，微笑着，走從從初春到暮秋的一段行程。然後，在同一滴血的楓葉上，寫下我們經歷的故事。這簡直就是一種諷言。在這裡，可以找到她演繹這齣「預言劇」所需的諸多元素，衝動、真愛與無悔，她雖是三四十個男人的「萬人迷」，但他們幾乎都是外地過客，她和他們在一起多是慾的發洩，少有愛的生發，她渴望着無所圖的愛情……與那種源自慾望的逢場作戲相比，被害者在被害之前，經歷了數十年開花結果，更懂得真愛的彌足珍貴，但她這種愛慾在變動中的掙扎，卻被現實的非此即彼給斬殺了。

一方誤以為是愛情，而一方實際上只是逢場作戲的慾望，這種錯位對接——最終是需要掙脫的。可一方強扭，一方想拚命甩掉，就有非常手段上演了。愛情與慾望本來就是二位一體，若只行走在偏執的一隅，那麼另一方生命將無法承受。

有些人崇拜愛情與慾望的自由，如何如何瀟灑，如何如何風流，如何如何火辣，無限嚮往之。但愛和慾，真的與自由盡情纏繞起來，就會變得糾纏不清。糾纏不

### 愛情側翼是峽谷

清，就要有碰撞；碰撞之中，便會有男女的性情，然後稍有不滿意，面目就會變得猙獰……本來，愛情中的男人和女人，總想通過愛、慾望和自由，找到自己的「這一個」歸宿。要命的是，當某一個男人（女人）歸宿了某一個女人（男人）時，不諧和音便「鏽」住了愛的節奏，不是性子在慾望中沒有磨礱，就是因生活習慣磨礱了慾望，一旦相互之間有了分歧、隔膜，不去學頓悟、融合，卻一個勁兒地捨命逃離，再繼續找自己的「下一個」歸宿。

「可『下一個』歸宿，哪裡好找呀？現實情形不騙人，時間並不能倒流，那種想像中的清純愛情，本來就是可望而不可即。倒是你經歷了無數慾望與自由的變遷，那顆暖暖的心卻變得愈發滄桑起來。」

愛，從來就不是一個人的人事，而是兩個溫熱的人之間心的交流和全身心的體驗與包容。愛與不愛，是兩個相互獨立的生命個體的選擇，是誰也不能代替誰的生命感覺。愛情與慾望的斷裂，往往都是自由情結與獨立意識的扭曲。這種貌似自由的浪漫，一旦沒入了個性者的骨髓，都可能像爛蘋果一樣迅速壞掉。《包法利夫人》雖然問世了一個多世紀，但對於當代愛情與慾望的詮釋卻令人震驚。愛瑪這個不斷對愛慾充滿幻想的少女，嫁給醫生夏爾後，而真實的婚姻生活卻陷入一片沉悶。為擺脫這種生活，她先後與年輕的律師雷昂、情場老手羅多爾夫發生私情，之後愛情蛻化為慾望的瀑布奔湧不息。為了維持揮霍的生活，愛瑪不斷向高利貸商人借錢。當她債台高築，私情曝光，愛瑪最終用砒霜結束了生命。愛瑪在個人自由上的勇猛衝進，把自己變成了從愛情出發到慾望落網的符號。

必須承認，有些人的慾望並不是光明正大的，受着道德、追求約束和擠壓。而有些人的慾望，卻相當開放，甚至無所顧忌。後一種人，每日裡慾望都是明晃晃的。如果天底下的愛情，都以這種姿態報到，那就非常麻煩。麻煩就在——靈魂聽到愛情聲音的時候，慾望可能已經潛退。我知道，世上少有人詛咒自己的慾望多麼可惡，但卻有很多人懼怕談起愛情。其實，許多人不是不喜歡愛情，怕的是那無邊的爱情煩惱攪得人寢食不寧，攪得下一個慾望的自由無法實現。「自由」真像魔一樣，時刻在婚姻外面蹦躑。一個明白領在平靜的婚姻面前禁不住誘惑，對深愛着自己的丈夫說：「你知道，我們一起生活了七年。但對於我，卻一直缺少着足夠的自由嗎？」當她甩出「自由」兩個字，丈夫內心有些絕望。慾望的自由與愛情的排斥，使婚姻不斷打響噴嚏。靈魂與身體的寒熱，讓婚姻搖晃着打擺子。

婚姻契約，使兩個生命時刻刻斷守一起，這中間的自由相對於外面，就是不自由。不自由，有不自由的壞處，當然有不自由的好處，就像隔離病毒一樣重要；在情感疫情下的自由，哪裡有自由的好呢，只能有自由的壞！阿蘭德波頓的小說《愛情隨筆》寫得好，他說「愛情與慾望的自由度的好壞」需要用兩顆負責的心來計算。身為建築師的「我」搭機從巴黎回倫敦，航線雖短，但浪漫指數頗高。

「我」對鄰座的姑娘漸生情愫，一段簡單的羅曼史伴隨一系列紛繁的慾望指數研究，最終所有激情竟被理性分析得精光。這裡沒有昆德拉那種似是而非的形而上學，也沒有村上春樹那種力不從心的情調渴望，阿蘭德波頓審視愛情與自由的眼光——更像記者、律師甚至會計師，用計算式求得真實生活的各個解數，這就是理性的光芒所在。

愛情側翼是峽谷，小心駛得萬年船。

清，就要有碰撞；碰撞之中，便會有男女的性情，然後稍有不滿意，面目就會變得猙獰……本來，愛情中的男人和女人，總想通過愛、慾望和自由，找到自己的「這一個」歸宿。要命的是，當某一個男人（女人）歸宿了某一個女人（男人）時，不諧和音便「鏽」住了愛的節奏，不是性子在慾望中沒有磨礱，就是因生活習慣磨礱了慾望，一旦相互之間有了分歧、隔膜，不去學頓悟、融合，卻一個勁兒地捨命逃離，再繼續找自己的「下一個」歸宿。

「可『下一個』歸宿，哪裡好找呀？現實情形不騙人，時間並不能倒流，那種想像中的清純愛情，本來就是可望而不可即。倒是你經歷了無數慾望與自由的變遷，那顆暖暖的心卻變得愈發滄桑起來。」

愛，從來就不是一個人的人事，而是兩個溫熱的人之間心的交流和全身心的體驗與包容。愛與不愛，是兩個相互獨立的生命個體的選擇，是誰也不能代替誰的生命感覺。愛情與慾望的斷裂，往往都是自由情結與獨立意識的扭曲。這種貌似自由的浪漫，一旦沒入了個性者的骨髓，都可能像爛蘋果一樣迅速壞掉。《包法利夫人》雖然問世了一個多世紀，但對於當代愛情與慾望的詮釋卻令人震驚。愛瑪這個不斷對愛慾充滿幻想的少女，嫁給醫生夏爾後，而真實的婚姻生活卻陷入一片沉悶。為擺脫這種生活，她先後與年輕的律師雷昂、情場老手羅多爾夫發生私情，之後愛情蛻化為慾望的瀑布奔湧不息。為了維持揮霍的生活，愛瑪不斷向高利貸商人借錢。當她債台高築，私情曝光，愛瑪最終用砒霜結束了生命。愛瑪在個人自由上的勇猛衝進，把自己變成了從愛情出發到慾望落網的符號。

必須承認，有些人的慾望並不是光明正大的，受着道德、追求約束和擠壓。而有些人的慾望，卻相當開放，甚至無所顧忌。後一種人，每日裡慾望都是明晃晃的。如果天底下的愛情，都以這種姿態報到，那就非常麻煩。麻煩就在——靈魂聽到愛情聲音的時候，慾望可能已經潛退。我知道，世上少有人詛咒自己的慾望多麼可惡，但卻有很多人懼怕談起愛情。其實，許多人不是不喜歡愛情，怕的是那無邊的爱情煩惱攪得人寢食不寧，攪得下一個慾望的自由無法實現。「自由」真像魔一樣，時刻在婚姻外面蹦躑。一個明白領在平靜的婚姻面前禁不住誘惑，對深愛着自己的丈夫說：「你知道，我們一起生活了七年。但對於我，卻一直缺少着足夠的自由嗎？」當她甩出「自由」兩個字，丈夫內心有些絕望。慾望的自由與愛情的排斥，使婚姻不斷打響噴嚏。靈魂與身體的寒熱，讓婚姻搖晃着打擺子。

婚姻契約，使兩個生命時刻刻斷守一起，這中間的自由相對於外面，就是不自由。不自由，有不自由的壞處，當然有不自由的好處，就像隔離病毒一樣重要；在情感疫情下的自由，哪裡有自由的好呢，只能有自由的壞！阿蘭德波頓的小說《愛情隨筆》寫得好，他說「愛情與慾望的自由度的好壞」需要用兩顆負責的心來計算。身為建築師的「我」搭機從巴黎回倫敦，航線雖短，但浪漫指數頗高。

「我」對鄰座的姑娘漸生情愫，一段簡單的羅曼史伴隨一系列紛繁的慾望指數研究，最終所有激情竟被理性分析得精光。這裡沒有昆德拉那種似是而非的形而上學，也沒有村上春樹那種力不從心的情調渴望，阿蘭德波頓審視愛情與自由的眼光——更像記者、律師甚至會計師，用計算式求得真實生活的各個解數，這就是理性的光芒所在。

愛情側翼是峽谷，小心駛得萬年船。

偷韻度

### 方寸之地有乾坤

一個印章，小的不到半分，大的最多幾寸，但是「芥子納須彌」，所謂「方寸之地有乾坤」。吳昌碩曾與收藏家沈石友先生論篆刻，題有「區區方寸，文明變化，及時善用，可利天下」十六字。

自有文字不久，就開始有印章，那時印章的製作或鑄或刻，用的大都是篆文，因此刻印章也稱作：篆刻，篆刻和書法一樣，後來發展成一門藝術。

最初印章都是官印，或是皇家的信物，印章用銅鑄和玉雕，皇上用的，稱「御璽」，都是玉印，一般官員用銅印。做官的上任就須隨身帶着官印，認印不認人，丟了官印，就連官都做不成了。後來民間有人將自己姓名刻製印章，便是私章。文人寫字作畫也喜蓋上私章，滿紙雲煙，加個紅彤彤的印章，顯得格外醒目。於是幾乎所有書畫家都會在作品蓋上私章，一來證明書畫乃是真跡，二來也是為即將「出閣」的作品裝裱一份，免得素顏面世。

七八年前，我與六祖的祖庭國恩寺結了禪緣，後來我抄了一卷兩萬多字的《壇經》帶上國恩寺，請如禪方丈在經卷上題字，如禪師傳題「六祖壇經」四字，然後請出當年皇上賜給六祖的法印蓋在上面，印文為《敕封南宗六祖大鑒真空普覺圓明禪師法寶》，如禪方丈再加持開光，使經文頓時生輝，殊勝無比！由於印章的作用頗為特殊，故鑒定和收藏書畫作品，都要仔細研究印章，以辨真偽。

印章除刻個人名字的私章之外，也有刻其他印語的，謂之「閒章」。閒

章刻什麼內容都有，可說種類繁多，包羅萬象，不可勝數。我自己常用的就有：「龍氣萬方」、「厚德載物」、「我寫我法」、「書以載道」、「翰墨緣」、「耕雲種月」、「我書我心」、「存我」、「本立道生」、「惟吾德馨」、「初入禪宮九百丈」、「志於道」、「古時花可似今時」、「家鄉紅荔醉東坡」、「大吉祥」、「多思必得」、「遊於藝」、「曲直向前」、「筆歌墨舞」等數十枚。閒章除了刻印語，也可刻圖案，如佛祖、菩薩、青龍、白虎、朱雀、玄武或其動物等。我抄的經文，引首都會蓋上佛印。

篆刻家個個精通篆文，篆文分好幾種，有金文、籀文、小篆、龜篆、鳥蟲篆、麒麟篆、龍虎篆等等。刻一枚印章，先要定刻朱文還是白文，再作字的構圖和佈局，再考慮用何種刀法，這和書法講筆法、字法、章法並無分別。篆刻與書法同宗同源，頗講究藝術風格和流派。大家熟悉的齊白石不獨是畫壇巨匠，更是篆刻大師，他的印對當代印壇產生了巨大影響，最終開創了「齊派」，其印藝風神獨勝。吾獨愛「虞山派」印風，尤以鄧散木篆刻為所好。我有幸認識他的弟子何國勳先生，故手上有他治的姓名印四套，閒印一方。他曾與著名畫家陳永鏞合作出一本《百花集》，陳永鏞畫一百種花，他刻一百個印，那可算是大製作了，這一百個印為《百花集》增色不少。

現在喜歡篆刻的人愈來愈多，順帶提一下，我國已退休的國務院副總理李鳳清亦樂於此道，甚為少有，故一時傳為佳話！

從零創筆

王嘉裕

相比以前，我們的生活漸漸地好了起來，物質生活豐富了，衣食住行等各種生活條件都好了。但是，縱觀我們的時代，人們的各種心理問題卻愈來愈普遍。焦慮、驚恐、脆弱、懷疑……人們可以接受物質生活的匱乏，但卻很難防備如同猛獸般的心理問題，很多人的毀滅都是在於情緒上。

就說2020年新冠肺炎陰影下的普通人們，受疫情影響，我們的假期一再延長，我們的等待愈加漫長。其實有很多人，身體上沒有病毒感染，心理上卻出現了危險信號——最大的困擾就是焦慮和煩躁。可能會想到外面大環境的形勢嚴峻，加之個人的生活迷茫，便感到這日子灰暗無比，雖然一天天如常的過去，穿衣、吃飯、睡覺……一切看似秩序井然，內心卻是煩亂其實。

其實，不僅是受疫情特殊的影響，在我們生活中，成年人的心理崩潰常常出現。也許是經

### 一切力量源於內心

歷了一點挫折，也許是生活發生了一點變動，甚至是一次通宵熬夜工作之後的暴躁，都有可能成為一個人自我毀滅的導火線。究竟是什麼原因讓我們的心靈變得如此脆弱呢？當然，時代大背景的影響是有的，生活競爭激烈，生存壓力大，這些都會成為影響我們心靈的因素。但是我卻認為，我們的心由自己掌握，我們想要改變自己的脆弱，不要企圖去改變大環境，而應該從自己的內心去錘煉。因為要想得到真正強大的力量，必須從自己的心靈出發，一切力量源於內心。

我們可以想一想，為什麼社會環境容易讓我們受到影響呢？為什麼競爭會變得那麼激烈，生活會有這麼大的壓力呢？究其根本原因，是我們每個人都太渴望去獲得、去掠取，我們的慾望愈強，一旦遇到稍不如意的情況，我們的失望就愈大，悲觀情緒就輕而易舉地控制住了我們。

慾望，它可能是一種導致成功的動機，但它

也會成為一種毀滅的罌粟，只有合理地調適自己的慾望水平，保持心靈的寧靜，我們才可能獲得強大的內心力量。

那麼，我們如何去保持寧靜心靈呢？當我們遇到挫折時，處於灰暗的日子時，不妨靜下來想一想，這真的是那麼灰暗嗎？漫長的假期，我們只能窩在家裡，各種事情無法正常開展，但是，我們安靜地呆在家裡，穩定自己以及身邊人的恐懼心理，我們就是在做了正確的事。我們遇事不驚慌，這就是心靈強大的第一步。然後，樹立起對生活的信心，要去相信，我們的國家、時代、乃至我們個人，都會變好的。最後一步，是對自己慾望的管理，這也是最為關鍵的一步，因為患得患失是最易引發心靈奔潰的表現。有時候，不妨審視自己的內心，是否追求的東西太多，或許並不需要？我們愈是想要得到某樣東西，就會愈受其牽制。

那麼，知足常樂吧，愈是知足，你的內心就會愈強大。