

# 良好習慣 成就人生

美國暢銷書作家傑克·霍吉(Jack D. Hodge)在他的名著《習慣的力量》中指出：「思想決定行為，行為決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運」，短短數語便道出了眾生不同際遇之奧秘。

我們的思想來自於大腦，就像司令部指揮着人們的所作所為，某種做事方法不斷地重複，天長日久就形成了「習慣」及固定模式，主宰着人生方向及成敗。

若一個人慣於勤奮和努力，當遇到困難時就會堅持不懈，千方百計解決問題，向更高目標前進，不難發現成功人士都擁有共同的特徵；相反，有些人面對挫折時往往選擇逃避和放棄，注一定生碌碌無為，卻埋怨自己時運不濟，那又能怪誰呢？因此，培養良好性格，戒除劣習有助成就精彩人生。

以史為鑒，先賢早已提出忠告，例如清康熙大學士兼禮部尚書張英，他不僅才學了得且治家有方，家族人才輩出，他教導子孫的讀書方法、修身立品、交友處世、養生持家等心得隨筆，匯集成《聰訓齋語》，對後代具深刻影響，綿延傳承先後出了六代翰林，成為一時佳話。曾國藩對此書亦甚為推崇，再三向家人推薦閱讀。如今重溫張英的慧言點語，世人仍可從中得到啟迪和受益。

張英曾對年輕弟子提出「八戒」，古為今用並不遲時，認為：一戒飯不嚼便噓，這樣會傷胃，因細嚼可增加唾液分泌，食物進入胃部更易消化，狼吞虎嚥地進食，常會導致消化不良，不想得腸胃病，先從

# 「我好想返學」

上午九點半，孫女的網課在第四波疫情爆發後又開始了。時間一到，老師打開App，班上十三個小朋友都出現在屬於她的小視窗裏。老師說，小朋友好！開始上課。這時，突然思妮說到：「阿鹿，我好想掛住你。」阿鹿也答曰：「思妮，我好想同你一起玩。」米米說：「老師，我好想返學。」這時，好幾個小朋友都叫了起來：「老師，我都好想返學。」課堂上，還有幾個小朋友哭着說：「老師，我要返學！」小朋友這發自內心的呼喚，不知老師有否聽到，不知社會有否聽到？

香港的疫情一波又一波地襲來，這已經是第四波了。教育局一句話「停課，上網課」。回首今年大多數時間都是上網課。不知有多少小朋友失去了上堂好好讀書的機會，特別是那些基層家庭。工薪家庭一般每天雙親還要上班，小朋友上學全靠自覺。大的孩子還好些，幼稚園的小朋友也要自己操控電子設備，也要求他們自覺上堂、專心聽講，真的好難。一般而言，對低年級學生來說，上網課的效果比在學校上課要大折扣。更重要的是，平時上學，小朋友之間有許多的交流機會，也有時間與社會和學校接觸。這對於增加知識，鍛煉小孩的溝通能力，訓練心智，健康成長至為重要。

說回這次的第四波疫情，大家都知道其中一個巨大源頭來自「跳舞群組」。在之前新增的確診者中，幾乎每天都有

慢食開始。二戒不看路亂走，大都市車來車往、絡繹不絕，歌仔都有唱「馬路如虎口」，不遵守交通規則隨時危及生命。三戒話不細想亂說，有道是：「好話一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，不要一時口快說出傷人話，為己為人留意口德；古時臣子因言語不慎激怒皇帝而招殺身之禍的先例為數不少，故更要提防禍從口出。四戒事不思考而做，古語有云：「三思而後行」，沒有經過慎重考慮，可能會因衝動而作出錯誤決策，導致不必要損失，魯莽行事難有所成，謹言慎行才能「小心駛得萬年船」。五戒不加選擇交友，以免所交非人，朋輩間的影響不容小覷，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，朋友可分為益友、損友，故君子慎友，結交以「友直、友諒、友多聞」為原則，正直能幹的朋友是人生中不可缺少的助力，互相砥礪、共同進步。六戒不知克制情緒，人具有豐富的感情，喜怒哀樂都會牽動情緒，當遇到糾紛和摩擦時，不妨先深呼吸，平復一下自己的心緒，不要因為激動而做出失去理智的行為，帶來後患和遺憾，謹記「衝動是魔鬼」。七戒財物不細察亂取，不要擅拿別人之物，覬覦他人之財要犯罪。八戒衣服不慎亂脫，應根據大自然時節加減衣裳，否則着涼易傷身體，今年冬季新冠肺炎疫情加劇，慎防感冒尤為重要。

當然生活中還有一些戒律要牢記：不貪污受賄、不貪求名利等等，養成良好習慣，敏於事而慎於言，身心平安少煩惱，提升軟實力，達至成功的彼岸。



如是我見 方潤華



市井萬象



君子玉言 小杏

# 甘棠第

一九一四年建成的甘棠第是香港的法定古蹟。它是富商何甘棠的住宅，現為孫中山紀念館。香港洋行華大班、中英貿易兩船。白糖黑炭銷四海，玉柱朱樓踞半山。中式生活施內政，西洋建築作外觀。家財萬貫今何在？紅樓一夢付笑談。

圖、文：方元



# 香港：疫苗盼與憂

半毛錢關係。如果有一定的科學素養，有一定的判斷力，就不容易受政客蠱惑。

新冠肺炎疫情也暴露了香港管治危機和社會弱點：疫情防控對內地嚴對歐美鬆，措施上重西方模式，輕內地經驗；管治團隊的打工心態和官僚作風，部分醫護人員政治凌駕專業，部分市民只想自由不願自律，等等。香港實行的是「一國兩制」下的資本主義制度，本應採「兩制」之優，可為什麼對自己「一國」成功經驗視而不見，卻一味擁抱西方，奉西方的糟粕如甘飴，連歐美失敗的抗疫模式也要學呢？這其中，是什麼心態？

媒體人靖海侯說：「香港是個很怪的城市，經濟上有極高的國際化水準，文化上有極頑固的城市性格。」「獨特的歷史定位與時代方位，宛若一部離心機，百餘年來一直讓香港社會保持思想與文化的激盪，難以在東方與西方、本土化與國際化間選擇駐足，並致使其市民多多少少都有一些身份認同的危機。此香港過去、今天之最大特點，未來也可能不會消失。」防疫抗疫當中的種種問題再次表明：香港的治理模式已經遠遠滯後於時代和形勢發展需要，已經到了非改不可的地步。但是放眼整個香港，誰會去推動變革？

——政府公務員會去改嗎？他們捧着高薪，與經濟好壞無關、與社會動盪無關、與疫情控制好壞無關、與是否敢於擔當勇於成事無關，疫情期間就像放薪假四個月。「打好呢份工」「政治中立」，喝英式早茶、

看英文版《金融時報》，用英語聊天，保持這種俱樂部式的生活就OK了。

——富可敵城的富豪們會去改嗎？全港最富有的百分之十人口擁有香港百分之七十七點五的財富(二〇一六年數據)，他們擁有的土地是特區政府的四倍，資產遍布香港各行各業，日進斗金，富蓋子孫，他們已經到了金字塔尖，怎麼願意改變呢？

——在寫字樓打拚的中產白領會去改嗎？他們要供全世界最貴的樓、承受全世界最高的生活成本，面臨種種生活的壓力，只有匆匆趕路返工的工夫，無暇反思改變。

——生活在底層的普通市民會去改嗎？他們還在發愁今晚飯去哪裏搵，明天去哪裏打工，割房又要漲錢了。活着已太艱難，沒有能力去改變。

——最活躍的年輕人會去改嗎？功課好一點的去讀個醫科、法律、金融專業，將來盡快搵錢供樓……更多沒機會深造的年輕人，在網絡上咆哮、在街頭呼嘯，他們憤怒，卻不懂得如何改造。

疫苗可以防控病毒，卻治愈不了香港的頑疾。這個城市太沉迷於終日低頭尋找地上的六便士硬幣，卻錯過了頭頂的月亮。(If you look on the ground in search of a sixpence, you don't look up, and so miss the moon.)

今天是一位至親的忌日，他留給我們一種叫做情懷的東西。我想，對於一個城市，情懷也是必需的。



疫苗從研發到問世經過重重考驗 資料圖片



繽紛華夏 李憶君

每當聽到「一帶一路」，就會想起絲綢之路，想起吐魯番的柏孜克里克千佛洞。有關吐魯番的史籍，最早用漢文寫的大約是在西晉泰始年間，悠悠歲月，歷史也真夠久遠的了。

這兩個地方，今人看它像是古代遺存的一座博物館，只是東西不是那麼集中而已。但對於古人，那可是他們苦心經營起來的與神交集的根據地。是走過生死，重建生命獻祭之地。既是追求的也是仰望的，同時也是基於對未知命運的恐懼。體現人類古以來的種種神狀態；活着希冀自我圓滿意欲，而後死的世界，仍然是現實裏無法解決的難題。

柏孜克里克千佛洞位於火焰山的峽谷中，一個叫木頭溝的陡壁斷崖上。這裏的風光有異於火焰山的單調炎荒，雖然舉目望去，盡是層層疊疊或整齊如刀削般的赭紅色峭壁，但俯看卻見到有道清淺的河水輕輕地流淌而過，並且兩旁植被蔥蘢，充滿生機。

柏孜克里克千佛洞經歷了唐、五代、宋、元長達八百多年的興盛。最早開鑿的石窟，是在五世紀曲氏高昌王朝時期，最晚的在十四世紀元朝，巔峰期則在高昌回鶻十至十一世紀。

# 只談過往

那時的千佛洞是皇家寺院。今天我們看到的石窟壁畫，很大一部分是那個時期的，故而有濃厚的回鶻佛教特色，尤其是那些佛像、菩薩、僧人、供養人等，大多蓄有兩撇鬚而細長的鬚鬚。學界有種說法，回鶻是維吾爾族的祖先，是一支從漠北西遷的古老少數遊牧民族。九世紀在吐魯番建立回鶻高昌國。本來信奉摩尼教（在最早開鑿的石窟壁畫中仍可看到一些摩尼教僧人的畫像）後來改信佛教，國王非常虔誠，傾力開鑿石窟，使之發展至巔峰。現存的壁畫，也是以這個時期的最為炫麗華美。石窟多為長方形，窟頂繪上千佛像，並有回鶻文和漢文對照的題志。

往後的歲月，回鶻王朝國力日漸衰落，加



吐魯番柏孜克里克千佛洞一景 資料圖片

之蒙古鐵騎入侵吐魯番，伊斯蘭勢力開始崛起，柏孜克里克千佛洞終被廢棄。十五世紀，伊斯蘭勢力控制了吐魯番。千佛洞遭受肆意破壞，許多佛像、壁畫被搗毀。一九〇四年至一九一四年間，石窟壁畫幾九成被俄、英、德、日本等列強切割下來盜走。二戰時又被炸毀四成左右。經歷重重浩劫，現今仍有幸保存存一千二百多平方米壁畫。

一九七八年千佛洞進行維修，意外發現了八百多件用回鶻、西夏、漢、梵等文字書寫的殘經。其中一張宋代的金箔包裝紙引起注目，雖然只是一件俗世之物，價值也比不上其他的經文殘帙，但有意思的是，這張包裝紙上有「杭州泰和樓大街」字樣。換言之，即商號。另外還有廣告文案，勸請顧客務必「辨清商號」，還特地志明商號地址：「杭州泰和樓大街南，座西面東」。由此可見，在宋朝年間的十一世紀，回鶻王國的經濟已經很發達，跟中原的商業往來也非常頻繁——杭州啊，何止千山萬水，由此可知，絲綢之路，還真的不僅僅由西域通往西安，連江南水鄉都貫通了。

觀察文化，你可以輕易地回到古代。或者說，一覺醒過來，明月依舊，但你確實體驗了那些過去的事情，從歷史回望中，僅僅是輕微的惆悵嗎？也許有個同路人，眼眶裏蓄滿淚水，卻微笑着說：只談過往不談傷痕。