琴台客聚 彥火

讓大馬做試點

淨空法師考慮在一個華人地區，作為推廣中國傳統文化，包括《群書治要》的試驗區。他覺得馬來西亞是一個很好的地方。

我對此的成效，頗感疑惑。我曾探詢道：「馬來西亞是一個信奉伊斯蘭教的國家，中國的傳統文化裏，儒釋道為主要基礎。伊斯蘭教跟中國的傳統文化可以貫通嗎？」

淨空法師答道：「已經有了很長的歷史了，鄭和早把兩者融通了。鄭和本身是伊斯蘭教徒，他的老闆永樂大帝是佛教徒，已融合得非常好。他七次下西洋，都在馬六甲整休很長的時間，馬來西亞人對鄭和非常崇敬，你到馬六甲去，每一條街道上都有鄭和廟。」

淨空法師說：「馬來西亞首相也問我這個問題：你為什麼找這個地方？我說這個地方是一個漢學中心，有這個環境，有大量華人支持，華人辦了1,000多所小學，感到很自豪。但就是沒辦法辦大學，政府不會批准。中學可以辦，有62所，有前任和現任首相支持，事就好辦了。」

淨空法師說，馬來西亞前首相馬哈蒂爾長老，曾問過我有關世界和平的問題。淨空法師跟他說：「你能把4樁事情做好，和平就實現了：第一個國家跟國家要做到平等對待、和睦相處；第二個政黨與政黨；第三個族群跟族群；第四個宗教跟宗教，都能做到平等對待、和睦相處，世界和平就出現了。」

淨空法師助手遞給我一本相冊，其中有包括馬哈蒂爾、納吉等馬來西亞多個要員前來拜訪他，向他請教治國之道。

淨空法師說：「我鼓勵馬來西亞首相，把中國傳統文化落實在政治上，將來會成為全世界最好的榜樣，那他就可向全世界地示範，這個功德不得了。只要他能夠把《群書治要》完全落實到社會，他就成功了。」

我暗忖，不知馬來西亞政要是否能聽進去。這要兼具廣闊的政治襟懷才成。

譬如唐朝為什麼當時會那麼強盛，因為唐太宗相當民主思想和包容性。你看魏徵原來是反對他，但唐太宗請他做諫臣，而且魏徵幾乎每天都給他提意見，唐太宗不厭其煩，大都可以接納這些意見。

但是如果一個領導人，他自己沒有這種雅量，不接受別人給他提意見，或者國家沒有這個機制，沒有讓提意見渠道，那要靠什麼？

淨空法師斷然地說：「完全靠教育，教育是百年大計，是世世代代相傳的。中國人教育從什麼時候教起？從懷孕教起，胎教。從小孩出生到3歲，這1,000天，叫扎根教育，這個教育扎下去之後，這個人就是好人，一生不會變節，根深。現在到十幾歲再學，不行，他會變。」 **（《淨空說法》之三）**

桃弦雅音 姚珏

大國匠心

上周談了匠心，其實匠心不僅僅是個人技驚四座的精巧構思，以及認真用心的態度精神，對於我們國家的繁榮發展，以及中華民族的偉大復興尤其重要。大國匠心，需要的就是以民族復興為己任，精雕細琢、精益求精，不斷提升發展品質的匠心精神。

要保持匠心，就得甘於枯燥、堅持不懈，特別是大國發展，需要全體國人，甘於在各個平凡崗位堅持品質、默默奉獻。最近，香港故宮館成為眾多市民打卡的熱點。當你看到數千年前的國寶文物重現世人眼前的時候，你是否想到這背後蘊藏着平凡人怎樣的巧思和堅持？2015年，北京故宮博物院成立90周年，拍攝了紀錄片《我在故宮修文物》，獲得一致好評。紀錄片近距離展示了稀世珍寶的「復活」技術，文物修復師甘於寂寞的日常生活，以及「擇一事終一生」的匠人哲學。

我想文物修復師之所以能夠幾十年如一日地甘於枯燥、精益求精，是出於對所研之業的熱愛，對保護民族文化的責任感，以及寄望國人傳承創新的長遠眼光。其實我們從事文化藝術工作的何嘗不是如此，我們特別需要匠心，更需要大國匠心。

熟悉我的朋友知道，受疫情影響的這幾年，我沉下心來，一直在努力改變自己的拉琴方式，這是非常困難的。以前的演奏會使用更多的力量，但現在通過改變手指的彈奏習慣，通過技巧讓演奏變得更自如和平衡。這麼做是因為隨着年紀的增長、體力的下降，如果希望盡量長時間地站在舞台上為觀眾表演，我就必須去改變既有的習慣。我熱愛音樂演奏，也熱愛用音樂能量去幫助別人，因此我就必須改變自己去適應年齡和環境的變化。即使我覺得困難重重，但我始終堅持不懈地努力，所幸的是滴水穿石，通過改變，我這次內地巡演採用新的演奏方式獲得成功。我也積極地通過巡演，促進香港和內地的交流，希望香港能夠通過音樂藝術更好地講好香港故事、中國故事，在世界上真正打響中國品牌。

當前，談中國品牌、大國匠心非常有現實意義。8月9日，美國總統拜登簽署了《2022芯片和科技法案》，未來提供高達520億美元的政府補貼，促進美國芯片生產和半導體業發展。這個法案顯然是劍指中國，試圖影響未來的中美競爭格局。未來中國的芯片發展，甚至各個方面還會持續受到外部的壓力，但壓力也是動力，中國作為大國，衝破發展瓶頸，資金、人才、國際合作必須不斷地堅持和努力，才能扭轉局面。這其中需要全體國人，包括香港、澳門、台灣的同胞、海外華人，共同發揚大國匠心的精神，以時代發展為導向、以技術為生命、以品質為追求，不斷推動創新科技升級，進一步提升中國品牌形象。匠心出東方，正如國家主席習近平7月來港引用唐代詩人孟郊《上包祭酒》中的古詩「願將黃鶴翅，一借飛雲空」，相信只要有遠大夢想，堅持不懈，就一定能實現民族復興、國泰民安。

水過留痕 少爺兵

笑到最後的籌碼

瘦身，保持窈窕健美身材，最好也要有馬甲線……被不少女士們視為「終身職業」！說穿了就是不論在任何時候、任何年齡都要美、美、美！

朋輩們久未見面，要聚會了，可是聚會上發生這樣一段小插曲，男生指着一位女生，以關注口腊地問道：「為什麼你這麼瘦，瘦得像支『竹竿』似的，是否經濟上有問題？無錢食飯？」女生語調輕描淡寫地回答：「食白飯的錢是有的，不過我已經好耐好耐無食白米飯了，要減肥不會食澱粉質食物。」男生續說：「你唔睇吓自己個樣，瘦到似『紙片人』咁，風都吹得起，『皮包骨』的樣子有什麼吸引力？驚艷肯定無，驚嚇就肯定有囉！」女生搖搖頭說：「你哋啲男人唔明㗎啦！」

男生望了同枱的朋輩們一眼，仍然表達他的看法：「肥瘦不是問題，最緊要是身體健康，有人為了減肥，選擇『自虐』，我不是好理解到她們囉！人嘛，以食為天，享用美食是一種人生樂趣之一，做適量的運動不是更好嗎？」

也許對這對男女朋輩所討論的瘦身，在場的人應該是各有看法吧，況且男人跟女人對健美身段的要求各異，不好說！但較多人認同的瘦身健美方法是「做運動」，筆者的一位朋輩，每日上班都提前一兩個車站落車，然後步行回公司，而且每次放假，飯後都在家附近的海濱或公園長廊慢步和跑步1個小時以上，見到她時，她總給人精神奕奕的感覺，瘦了身沒半點憔悴感，本來已身高五呎六七吋的她，身段更見健美，這種瘦身健美法，筆者是十分認同啊！

已為人母的舞蹈員友人則說：「舞者是需要手臂和腳（小腿）有肌肉，才可發揮舞動的力量，不能太瘦，其實要能笑到最後，健康的體魄是強而有力的籌碼，所以飲食營養要均衡才是健美的硬道理。」

爽姐私語 林爽兒

20年了

一轉眼已經20年，羅文去世20年！見到10月有一個紀念他的演唱會，由後輩歌手演繹他的歌，為一個籌款活動籌募資金！

這麼多年過去了，甚少有人提到這位前輩級歌手，沒有人向他致謝過、紀念過、致祭過（我說的是公開地），卻又一直把他唱的《獅子山下》當成香港人的歌、香港人的精神，20年過去了，大家是不是欠了他一句「感謝你」！？

這個從小到大的朋友，看着他由青澀少年，在銀行當學徒，到他當上了紅歌星，算是那些年的老朋友！早年他還未踏上巨星級的位置，的確頗老友記，這位老友記天才橫溢，歌唱得好，舞跳得好，畫也畫得好，他曾送我兩幅顏色筆畫，畫的是他的女神妮坦莉活，可惜我遺失了！而我說他舞跳得好，不是後期的流行歌舞，而是正宗中國舞。我和他便是年少時，他初來香港一起去影聯會跟吳世勳老師上中國舞課而認識的。他才開始上舞蹈課不久，已被吳老師睇中，排練新舞他便當上主角，令我們一眾又羨慕又妒忌！

吳老師對羅文偏愛，羅文農曆年三十晚生日，我們都會在師父家中團年一併為他慶祝，他也很孝順師父，跟我們一起為師父及我們的長輩守歲，那時候我們過得很開心自在，完全沒分彼此，儘管他比較得師父寵愛，大家都沒什麼異議，日子久了都見到很有藝術天分的他出色的表現！

好多年之後，羅文當上了歌星，依然很尊重師父，有段時間他自資搞舞台劇，1982年邀汪明荃、米雪合演《白蛇傳》，1984年邀歐陽珮珊演《柳毅傳書》，也邀請師父為他們編排舞蹈。這兩個劇反應不錯，也是羅文為自己還心願。我也有幸兩齣戲都看過，是製作認真而且很好看的歌舞劇！至今我仍頗有記憶！

◆那年，羅文在酒店貴賓房內舉行小型生日會，我和梅姐梅艷芳一起參與。 作者供圖

自己內心的那個「球」

百家廊 付秀宏

大家知道，拳擊運動員的拳頭是最硬的。穆罕默德·阿里雖出拳極快，明顯力量不夠。但是，號稱「魔王」拳圍37厘米的索尼·利斯頓卻被穆罕默德·阿里打敗了，那場比賽看起來有些荒唐，但事實如此。其實，阿里的過人之處在於內心那個旋轉的「球」，因為他不僅學習了利斯頓的格鬥風格，還仔細研究了利斯頓精神氣質上的要害之處，然後用這些去對抗利斯頓。

阿里自己內心的那個「球」，就是知彼知己，知行合一。拳擊講求打伐生殺的氣場，但內心那個「球」既要守住理智的陣腳，又要頻頻出拳打擊對方的弱點。那個「球」就是積極把控場上的走勢，該怎麼做就怎麼去做，既不與對方蠻幹，又能把對方帶入自己的軌跡之中。這種用頭腦指揮槍的做法，比無章法地砰砰亂放槍、隨意放縱自己不知要高明多少。

或許有人要問，擁有自己內心的那個「球」，是不是藏了一肚子貓膩或歪點子呢？這種貶低他人的看法，是只注重了眼前現象，卻未看到背後的本質。如果沒得到在你和我之間——難於發現的制衡規律，便欠缺了研究事實背後的功夫。正是阿里在場下偷偷用足了苦功，才會讓內心的那個「球」快速地旋轉起來，從而很快擊中利斯頓的「傻」，改寫了拳壇傳奇。

一個人的真正強大，總是來自內心的。當你真心付出，何愁沒有回報呢？擁有內心的那個「球」，這要一直不斷地下暗勁兒，逐漸讓那個「球」旋轉起來，變成「有軌跡的星球」，而不是「流星一閃，很快就幻滅了」。不立Flag，不盲目跟風，真實地把生命納入「有軌跡的星球」運行中去。松下幸之助說：「登峰造極的成就源於自我管理。」村上春樹曾為了創作，一天吸幾十支煙，後來他用鐵的紀律戒煙，每天寫作4小時，跑步10公里，堅持了36年。

宋代思想家程頤有曰：「順理則裕，從欲惟危。」要想把自己變成人世間的一顆星，並熠熠閃光，就要認清自己與他人不同的運行軌跡，找到雙方的優劣勢所在，揚長避短。同時，清楚自己什麼可做，什麼不可做；明確目標，保持希望，不被身邊的誘惑打亂自己的規律，為理想做出某種切合實際的真改變，堅決向某些事情說「不」。所有幸運背後，都隱藏着無數的咬牙堅持。

40歲的台灣男演員彭于晏，已近中年。當今，大多數40歲的中年男子都是什麼模樣？肥胖、油膩，而像彭于晏這樣健美的人還真是不多。別以為他天生就有令人艷羨的健美身材，小學畢業時彭于晏體重達140多斤，簡直就是行走的肉球。2009年，他接了電影《翻滾吧！阿信》的戲，男主角阿信沒人敢接，因劇中需完成大量的體操動作，難度系數極高，導演一度覺得非要請專業的體操運動員才能飾演。

彭于晏為拍好電影，苦練了8個月，幾乎每天都要進行10個小時以上的體操練習。此外，為保持8塊腹肌的身材，他只吃不加任何調料的水煮餐，沒有任何商量餘地。電影拍完後，彭于晏可熟練操作體操的全部項目。憑藉自身努力和精湛演技，最終入圍第48屆台灣電影金馬獎最佳男主角。此後，他每拍一部電影，都用盡全力，達到一個新高度。彭于晏說：「人生真的沒有近路可走，一旦轉起自己內心的那個『球』，就讓執行力去畫出軌跡吧。」

一個人脫胎換骨需超強的執行力，要走出完美的人生軌跡，先讓自己的內心「轉」起那個「球」，然後讓自己的身體嚴格運行在軌道下的生活方式裏。若覺身體不錯，就「轉」完一天任務；感覺身體一般，就「轉」完半天任務，慢慢自身便嬗變成行走規律的「星球」。「旋轉星球」與庸常凡人的距離，就是能否強迫自己。25歲時，村上春樹開始經營酒吧，但他從不酗酒，沒發生過一次超量，哪怕喝酒的對方是最好的朋友。數十年前，村上春樹開始早睡早起，對自己喜歡的美麗女性從不主動搭訕；再好的朋友勸，他也堅決不吃一口「油大鹽多」的食物。托爾斯泰說：「只要你從年輕時就習慣讓肉體的慾望服從靈魂的指引，就能夠克制貪慾；而習慣於克制自己貪慾的人，在現實生活中就會變得輕鬆而快樂。誰最有智慧？是以人為師的人；誰最為富有？是對自己所擁有的感到滿足的人；誰最強大？是善於克制自己的人。」

已不短時間了，每晚睡前，我尤愛放鬆一下，玩上一段兒手機。原本想用5分鐘小憩，卻常用半個小時也打不住，我每天早起的規定項目和一整天安排軌跡被這「斜出一枝」給打亂了。持續了兩個月，內心「球」的運行逐漸變慢，甚至某些環節敷衍了事，我清楚聽之任之下去，就要嚴重影響自己的意志力了。於是，我晚上再也不敢碰手機，開始時非常難熬，後來才慢慢恢復到以前的作息時間。通過這件事情，我終於明白：一個人從對時間的某次靈活處理，變為連續不斷地隨意支配，即便表面上並沒帶來太大的損失，也會暗淡你心中「星球」的光芒程度。其實，自己內心的那個「球」，無論是大還是小，都非常重要，它的日常軌跡也是神聖不可侵犯的。只有嚴格的自律行為，才能使自己主動脫離舒適區，然後挑戰平庸的自己，嚴格規範行為尺度。

不少人傾慕他人比自己優秀，當人家以超凡的耐力去做你堅持不了的事情時，你在幹什麼呢？當時，你可能還沒有發現那個運行的「球」，即便你發現了那個「球」，你能堅持下來一直運轉下去嗎？要知道，這個堅持的過程非常寂寞，甚至無從向他人分享，心中好難受，不是一句「這算個球」就能扛下來。很多人都知道「星球」的浩瀚偉大，可把自己變成一顆「星」又何其艱難呀！

譬如，看一本業務書，一旦制定了看書、做題的詳細計劃，就要每天不折不扣地執行。若看了三五章，就因日常瑣事耽誤了淡漠處之，甚至知難而退。人家問起，你總安慰自己說，等忙過這段再看。可等真忙過了這段時間，你又開始心猿意馬起來，不知自己有沒有堅持下去的毅力。一些人總用隨意散漫的人生態度，對待心中那個時停時轉的「球」。時常喜愛片刻的輕鬆溜號，卻換來了掉隊的層層重壓，此時的你——連個「泥球兒」都不是了。

而少數的人，卻讓自己內心的那個「球」持續旋轉下去，最終轉出了「輝煌」。每天按照既定的軌跡運行下去，忘掉堅持的煩惱，甚至忘掉自我的付出，別人沒做到的他卻做到了，於是「獎賞」不請自來。

路地觀察 湯禎兆

孩子的牙

有些家長都說要幫孩子箍牙，原來箍牙現在已升價至4萬至8萬元！太太有箍牙，由初中開始，她說是童年陰影，希望孩子沒有這個需要。當年又要削牙（令牙齒小一點，空間多一點），又用箍，痛不欲生，唯有常常吃雪糕止痛，吃壞腸胃。她回想，那個牙醫已算厚道，後來她發現大部分人都是要剝牙的，嚴重傷了腎氣。現在還有一顆智慧齒，每年洗牙，牙醫都會叫她剝了，她也不願。

牙醫總愛叫人剝牙，但畢竟是骨頭，不是太過不便的話，就不要搞它了。我也是剝得太多智慧齒，現在總是腎弱易累。中醫有談過，腎主骨，齒為骨之餘。

所以若牙齒不好，或歪歪斜斜的，都可能與腎有關。有些孩子很早蛀牙，明明都不是吃糖，也不會不刷牙，都可以留意是否腎不好。解決辦法是少吃傷腎的西藥，多做強腎小兒按摩，也可以找中醫服草藥或針灸強腎。

很多小孩子牙都黑黑的，像有一層膜，牙醫都說不用擔心，長大一點自然好，但多是小時候服抗生素太多有關。我認識一個2歲的孩子，就是兒科醫生也坦言與抗生素有關。沒辦法，我建議她多用有機椰子油漱口，也可以加點梳打粉刷一刷，補充多點天然益菌，如麵豉湯、乳酪，或嬰兒益菌（有粉狀），情況慢慢有改善。

強腎即強牙，黑色食物都對腎有益，黑米、黑糯米、黑芝麻等等的黑色食物，都對腎好，孩子可以吃。另外就是隨年紀長大，不要亂剝牙或杜牙根，多看幾個牙醫。

我和朋友的經驗一樣，不同牙醫的意見可以相差很多，技術也可有天淵之別，比一般醫生的差異都大，所以真的真的要多問幾個人的意見。

鵬情萬里 趙鵬飛

賣豬仔賺快錢

「在台灣活不下去了，死在柬埔寨也無所謂，寧可死在那兒。」這是一名被詐騙的台灣男子，面對警方勸阻他去柬埔寨時的直白回覆。一直以來，台灣和香港的富庶程度，不僅高於內地，更冠絕亞洲大部分地區，尤其是台灣，曾經一度還是受東南亞外勞青睞的務工地之一。不成想如今居然有如此多的年輕人，為了賺快錢找出路，很輕易甚至甘願以身犯險，墮入詐騙集團設立在柬埔寨、緬甸等經濟落後國家的陷阱，分分鐘上演人財盡失的悲慘命運。

有鞋穿誰願意光着腳，有舒服日子過誰願意出門遭罪。不要簡單斥責年輕人發夢賺快錢不切實際，也不要草率地將其歸咎於無腦無智又無知。打開電視、打開社交媒體、打開手機視頻，看看每日沉浸式的資訊環境，霸屏的、霸佔熱搜榜的，很多時候都是各類綜藝片段和流行梗。被年輕人視作偶像的各路頂流，不再以作品、演技、才藝取勝，而是靠難以捉摸的綜藝範兒和路人緣，收割流量賺取快錢。各路自媒體販賣的高點擊率內容，充斥着一夜成名、一夕暴富的誇張「傳奇」。再低頭看看我們自己的生活，新型號的智能手機，年年升級版本，價格自然跟着水漲船高，惜物的我手機還停留在iPhone 8 Plus，市面上關於iPhone 14即將上市的消息，已經廣為流傳。看個視頻追個劇，都可以選擇倍數播放、充會員優先搶看。所有的衣服都只穿一季，換季了便一起打包丟掉。鞋子也是，從新鞋上腳到整理好放進後樓梯的垃圾箱，正好3個月。生活裏所有能用到的、想到的，都在以一種前所未有的速度更新迭代，也都在以一種聲嘶力竭的方式宣揚着一個真相：財富增長，快速賺錢，走上人生巔峰。

無孔不入的消費主義和享受至上的價值觀，悄無聲息地改變着風向主宰着潮流，並努力地想要瓦解詩和遠方的星辰大海。

再看看另外一面。年輕人要改變現有狀態，要躍升更高階層，通過自身努力獲得期待中優質生活的通道，正在加速收窄。內地一些大城市的年輕人，想要在自己的房子裏結婚生活，需要掏空6個錢包。香港的年輕人要盡早上車，肉眼可見的困難，亦如無字天書般寫滿了每一棟樓宇外牆。台灣的年輕人境況更讓人憂心，20年不見漲的薪水，催眠式的小確幸，在台當局「去中國化」的政治操弄下，正在從生計艱難升級成前途渺茫。數以千計的台灣青年，飛蛾撲火，去柬埔寨、緬甸賺快錢撈偏門，更是簡單直接地戳穿了執政者之失。

在連日紛擾喧囂的新聞裏，有一項有溫度的措施讓人期待。港府10月起推出「共創明Teen」計劃，2,000個家境貧寒的年輕人，不僅可獲1萬港幣的財政支援，更重要的是，可以一對一獲安排一名社會賢達或社會精英，成為「友師」，引導他們拓寬視野，增長見識，建立積極正面的價值取向，讓本應向上的人生有了更多可能。

年少時的良師益友，常常是改變一生的貴人。一席撫慰心靈的話、一段難能可貴的關愛、一個堪稱楷模的榜樣，對一個陷入困惑中的年輕人而言，其珍貴之處不言而喻。

退潮時，海灘上被困住的小魚多到數不清，只要每個人都願意力所能及，把離自己最近的小魚幫忙送回大海，我們總能在浩瀚的宇宙裏，收穫更多的心安理得和心平氣和。