

# 學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二五年十二月十五日

第九十二期

## 《学言》目录

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 本会通告.....                          | 1 |
| 许志毅：回应同道之问：教导学生时犹豫，是自信不足吗？（中）..... | 1 |
| 陈健恩：孟学立人（十一）：知言.....               | 4 |
| 明月清风：                              |   |
| 谈超越死亡（怀空）.....                     | 5 |
| 天地悠悠之「迷」与「悟」（星光）.....              | 6 |
| 中医思维(26) 五行：治症法要（健恩）.....          | 7 |

## 本会通告：

- 本刊设有网页版，可参看过往内容：<https://hksapientia.org>

## 回应同道之问：教导学生时犹豫，是自信不足吗？（中） 许志毅

上文谈到，当我们在“教导学生时（有关生命成长的教育），发现自己好像会有些犹豫、有些自信心不足，甚至会觉得自己对于学生所提出的道理信息是否准确等”问题时，这是绝对正常不过之事，是在成长过程中必定出现的情况。盖人在还没有到达完全成长之时，对道理世界还没有最深入的掌握、对生命的体会还不到最深，所以在教导别人之时会有犹豫、自信不足的情况。但是，这总比自以为是，不懂装懂好。人只要记得虚心学习，向老师虚心请教、翻阅有关生命成长经典论书，甚至与同道分享讨论，而不要自以为是、自我封闭，那么就一定可以越来越进步，在教学上也会越来越有自信。

### 锻炼成长的历程

以下，我们先列出人在锻炼成长的历程：

#### 一、常念初心：

人的初心，本来就是想自己好，想自己能按照道理行动的。要常常念记、肯定、坚定於初心。

#### 二、察觉自己的思维局限：

一般人因长久以来，一念不觉，不断顺应本能欲望、习气、缺点等的念头，忘失

本心。要学习察觉自己是否有顺应本能欲望、习气、缺点的情况，我们要自觉到这些会成为我们的思维局限，障碍初心的流露。

### 三、立志：

既然想成长，就要立志“按照道理要求自己的行动”，在思想上有一坚定方向。

### 四、提起精神，心生力量：

当人自觉去按照道理行动之时，会把精神提起，心中有一股力量，脊梁也会觉得直了，“志气昂扬”。

### 五、察觉行动之念：

虽然内心生起力量要行动，但是此仍只是处于念头发动阶段，如何存养、巩固呢？

### 六、勇于行动：

行动是对自己想好的心的呼应。要落实行动，方能存养、巩固想好之心之发用。

### 七、内心之充实：

人能行动，亦即把想好的心落实於行动之中，也就是在现实世界呈现出来，那么内心会有一种好的感受、舒畅的感受、充实的感受，让自己更有信心、更有力量地要不断按照道理去行动。

### 八、感受内心、存养心志：

通过行动呼应自己想好的心，可以存养心志、巩固力量，信心、力量会越来越大，所以想要顺着本能欲望的念头会越来越减弱了。

### 九、突破固有思维：

人会不断受到习气的障碍。人面对习气的拉扯，就是一种磨炼。人要在心念上做工夫，使自己坚定於初心，学习分辨清楚自己的念头，从源头上正本清源。从这些地方，可以提升思维能力，突破固有的思维。

### 十、坚持锻炼、注意反省：

由於人长久累积下来的习气关系，要突破不容易。那无妨，且先形成一种行动上的习惯，不断坚持。在行动之后很好地反省、感受，你会渐渐发现心中“想自己好”、“想按照道理行动”的心是真实的、是重要的。你会越来越感受到自己的心是很想自己好，很想按照道理来行动的，所以你内心就会有更大的力量去克服习气障碍。

上述十点，把人在锻炼成长过程中的情况描述出来。这是人做工夫、实践的过程，那么，最终目的是甚么？就是使自己念念都能根於初心、根於性情。人能念念根於初心、根於性情，念念从初心直出，那么，自然会按照道理行动。或许在现实上会有不够完美的地方，那只是代表还须要锻炼，让思维能力、内涵得以提升，那么在现实上处人处事的情况就会更加理想。一般人都是把眼光集中在现实层面，看看通过自己的行动以后，到底达到甚么成果？如果成果是好的，那么就会觉得心情顺畅，觉得成功；但是如果成果不理想，就会觉得失败，患得患失。自己学习成长如是，即使教人亦如是。因此，很多人在教导学生之时，从成果处衡量，怕自己给对方指引以

后，不知道对方是否能够通过行动得到好的成果，所以在施教之时，就会犹豫，不够自信。

例如，曾经有一位指导生命成长的老师，他遇到一位对父母有怨的学生，这位学生非常愤怒，而且自暴自弃。这位老师按照简单的道理，想帮助学生化解怨气郁结，使其心理回复健康，所以就给该学生一些指引，教他对父母做出一些行动，期望借此化解其心中对父母的怨气。可是，这位老师就是觉得信心不足，因为他总是觉得不知道自己给该位学生的指导，是否能够为他带来好的成果——化解他心中对父母的怨气——所以心中有犹豫。此即该老师的一念之差，导致他有犹豫或信心不足。生命成长之学，关键在于开发性情，让学生能根於初心、根於性情而行动，简单来说，让其内心生起力量，自主、自动、自发去行动，转化自己。老师即使有具体行动指引给学生，也只是欲通过行动给学生启发，让其感受内心力量，开发其性情。因此，我们教导学生之时，要用最真诚之心、开放之心，好好感受学生的内心是否能生起力量、其心是否能打开，而行动以后，无论结果如何，重点是引导其反省，以开发其内心力量，以及进一步突破障碍。人在锻炼过程中，即使在通过行动以后而没有得到好的成果，只要其内心能更加奋起，提起精神，心力源源不绝，再接再厉，并且能勇于面对化解自身障碍，那么生命就会一步一步成长，在现实中的实践也会越来越好。

（没有完成，下期待续）

## 孟学立人（十一）：知言

陈健恩

唐先生说：孟子之知言，即是知人之主张主义，而知其是非之谓也。

主张主义，在别人的言谈中，很多时没有表达出来。言谈中的内容，大多是主张主义的一些反映。要从分散的内容，知道别人的主张主义，才算是知言。

孟子都很重视听别人说话，但依孟子的标准，要听到别人的主张主义，才算是孟子的标准。每当讲标准，就一定有一个目标，那么孟子听别人说话，要听得出他的主张主义，就达到孟子的目标。这个目标，就是“知其是非”，知道这个人的取向，对的地方在哪里？不对的地方在哪里？

我们常常听到，要如何去评价一个人，小至日常闲谈，大至面试或访问名人政要，都涉及评价一个人的内容。那么，要如何才得到最客观的评价？根据孟子的回答，就是要听到他的主张主义，你才有能力去分辨是非对错。这方面的能力，理性能力当然是十分重要。但是，知言之所以不易，有些人或许不知道，它就是孟子四端心所指的第四个心：是非之心。

知言，之所以难，在这里可解说一下。

言，就是我们的言语。我们就算日常说一句话，除了表达自己的情绪外，都是向别人表达一个“自己的意见”。这个意见，当时自己一定是觉得是对，亦即是，这个意见对自己来说是有意义的。言，对个人来说，即是义。

自己的话，就是对，就是义。当表达出来，就想别人跟随，想别人同意，至少也想别人了解。别人不了解，我们就很不舒服，会不断再去补充。可能大家之前都会有这种经验，其实是很自然的。在此想简单说明：言，实质就是一种义。

孟子批评告子，因为告子认为“得於言，就可以去做了”，此即是“自己觉得自己的见解有意义，自己也觉得对，就可放心去做了。”我这样平实的表达出来，相信大家也比较容易感觉到有些问题，甚至会有些担心。为甚么？因为，当日引发世界大战的几个民族，都觉得自己所言，很有意义。

所以，孟子教人如何认识这个“义”，为防此情况出现，有另一套标准。

孔子说：**菑不知言，无以知人也愤**。若问，可否通过问卷、直感、分析、算命、测验等其他方式，可真正了解到一个人？孔子与孟子的答案：不可。

或者说，假若孟子跟大家谈话，你是甚么人？在孟子眼中，真是无所遁形。

孟子说：人常以知一点点，就夸大自己所知的重要性，执一废百，告诉别人自己所言的是最重要，最珍贵，这就是“详辞”。然后，不断夸大，说能解决世间任何事情，就成为了淫辞淫辞辞。再者，强解释自己所知的就是全部，就不得



# 明月清風

## 谈超越死亡

怀空

最近因为拜读霍师的《超越死亡》，加上遇到大埔大火的事情，又读到星光《天地悠悠之迷与悟》文章，我顿时陷入对生死问题的思考之中。说道理容易，真正面对不容易。

从佛教所论，人有甚深无明，再从霍师论无明一义，我们知道人有一错认，以为有此自我，所以以自我为中心，对世界、对别人不断攫取，难以满足。同时，也就是此错认有我之念，所以生起执着、放不下自我。人本来是“生不带来，死不带走”，可是即此对自我错认、对其执着，结果很难放下自己的拥有、成就，其实就是放不下自我，那么如何超越死亡？无论你是甚么人，最后都要面对死亡，当中人好像面对一条未知的前路，从“拥有”、“有我”变得什么都没有，连自我都没有了，心中有莫大的虚无感，乃至恐惧感。

我想起我的祖父，他逝世之时，虽然已经十分虚弱，但是他并没有半点的辛苦难过与放不下，他只是吩咐我：“毅儿，记得要好好用功读书啊！”即此一刻，他的心完全没有被死亡所影响，他的心完全放在我的成长之上。若深一点来说，他的生命与家族的传承结合起来，也就是说，他的精神永恒地与家族传承、与历史传承一起长流。真是十分吊诡，人能放下自我，但精神却能进入永恒。

同样的，我父亲得知身患绝症之时，他十分淡然平静，甚至对医生说谢绝任何化疗、电疗或手术，让生命自然而去。这段日子有整整一年时光，父亲除了走路无力要靠轮椅、身体容易疲累以外，一切生活如常，吃吃喝喝，有说有笑，完全没有任何惧怕之情。到最后一天，他要求我们煮一杯咖啡给他喝，他非常享受的喝下，待一众亲友到场以后，就很平静的离开了。为甚么可以如此？就是因为他看到我们儿女，可以有所传承了，他就完成使命，可以放下。

我又想起我国抗战的时候，四川士兵要到北方作战，出发时也只是穿着草鞋。有人问他们：“北方到冬天时会下雪的，你们穿着草鞋，怎么可以抵受冰天雪地呢？”他们想都没有想就回答：“不用怕，因为我们根本上不会活到这个冬天！”这是何等的英勇悲壮、何等的豪情壮志啊！

我的祖父、父亲，乃至上述所提的四川士兵，他们都并非读很多书的人，但是他们面对生死的态度都非常的“超越”，为甚么？因为他们的眼光都能超越自己：自己不重要，家族传承才重要、国家存亡才重要，就是能够有更大的眼光志气，精神即超出自我，超越死亡。或许他们不一定能自觉此道理、不一定能成就非常高贵的价值、不一定能成就很大的人生意义，可是即就“面对死亡而不惧，能泰然而处”这一点，就已经非常值得敬佩。

## 天地悠悠之「迷」与「悟」

星光

什么是「迷」？「迷」是活在别人的价值观里，失去了自己的方向，这并不是觉醒的人生。如何走出「迷」的境况？只有时常省察、持续学习与成长，并不断追问自己：我想要活出怎样的人生？其实这些道理我并非不懂，有时会责怪自己缺乏勇气，但又不尽然如此。或许是自己未能「如实」面对本心，或仍对金钱有所贪恋、对未知心怀恐惧，甚至因性格拖延而止步。然而，随着年纪渐长，找回自我的迫切感愈加强烈。

最近观看了一部关于「光纤之父」高锟的音乐剧，再一次深刻反省：如何才能活得好？如何才能真正活出自己的人生？高锟先生曾获诺贝尔物理学奖，亦曾任香港中文大学校长，并获得无数荣誉。然而，他人生最后几年却因脑退化而逐渐失去记忆，最终忘却了毕生成就，甚至忘记了自己是谁。旁人看来，难免觉得凄凉。无论人如何伟大、如何聪明，终究逃不过死亡的结局。所以我问自己：「在余下的生命里，我要活出怎样的人生？」这成了迫切需要回应的提问。

想起霍韬晦老师的《人生的平台》，原想重读以寻启发，却遍寻不获。却意外被书架上《天地悠悠》四字吸引，翻开书本，赫然看见〈人生的迷与悟〉1元。这不正是给我的指引与提醒吗？老师说：「既然省悟，便要真的省悟。当人一旦省悟时，他必须把过去种种一刀割断，踏上更高层次。『一刀两断』并非普通人所能做到，若无决心、无思想上的突破、无充足的勇气，生命的脱胎换骨是不可能的。」

我感觉突破的契机常在，只是自己尚未具备领悟的深度，或仍贪恋名利、舒适与稳定。但正如霍老师所言：「我们说开悟，『悟』需要契机，但没有保证。人能做的，仍在于先开放自己。如果我们不进步、不主动、不努力、不上进，而完全等待外在力量来帮助，那只是守株待兔，不可能开悟；即使机缘到了，也无法掌握。」我明白突破并非一时的激情或冲动，而是要踏踏实实、一步一脚印地走出来。在这过程中，需不断反思生命的意义、修正方向，然后再前行。最重要的，仍是要抓紧方向，坚定不移，并深化对生命价值的体会，总结经验。老师这篇文章写得极好，举了许多例子，包括陶渊明、弘一大师、项羽、曹、庄子、谢希孟、禅宗公案，以及德国小说家赫曼·赫塞（Hermann Hesse），最后更以苏东坡的诗作结：

庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消；

得得还来无别事，庐山烟雨浙江潮。

一方面赞叹老师博学通达，另一方面也深感自己能遇到如此富有智慧且循循善诱的良师，是何等幸运。今天能以有限的的能力转述老师的文字与智慧，肯定是我莫大的福气。

最后，谨借老师的一句话送给自己：「每个人都要自己面对自己，开悟了就不要再回头。」所谓「不回头」，并非要远离现实生活，而是境界提升后，生命本质已然不同。最重要的，是活在「如实」之中。

## 中医思维(26)五行：治症法要（一）

陈健恩

这次会从“治”的实践，看看甚么是中国文化的思维。

**“治，不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。” 《黄帝内经》**

治病，就是人间的实践。人体由天地所创造，就应参考及遵循天地纪律，去调校，去修正。只靠人自身的思维去改造，就会造成灾难性的伤害。

五行不等于天地，它是一套给我们去了解天地的象征性符号。圣贤观察天地，已能看到天地间的秘密，所以制作五行，去表达这个秘密，天地间的秩序。我们在治病方面，能借助五行之说，帮助我们多些了解中医治病的策略。看它在治症中如何兼顾整体，发挥协调平衡的作用。

### 再说五行

我们的五脏，就好像一个家庭，五行相生，就好像家人间的互助，如母养儿;五行相克，就好像家人间的约束，如兄管弟。治病，就是先找出家中哪一位（脏腑）太虚弱（虚）或太调皮（肯定）。然后，不直接补他或骂他，因为脏腑自身有病，就不宜直接再劳动他。而是，通过帮他的父母（相生关系），强化他的约束者（相克关系），或耗用他过多的能量（他相生的），让整个家庭，回到“互相帮忙，互相管束”的平衡状态。

这就是中医五行思维的精髓，依此回复五脏平衡状态，就是对整体观的体现。

### 不可直治

为甚么中医不直接治疗有病的脏腑？

核心原因之一，就是病脏，不是太弱，就是太强。以水池装水作比愈。

病脏太弱，就是虚，如水池见底，自身正气枯竭，若直接治疗，强补它，反而加重代谢负担，气机反而受阻，即病脏功能更加失调，能量动力受阻，会堵会痛，这就是虚不受补。

病脏太强，就是肯定，如水满溢出，邪气旺而对抗性强，本身正气已不足，若直接治疗，强泻它，当然能降其邪气，但同时把不足的正气也耗伤，这就会直接损伤病脏功能。

所以，“治”这个字，在中医解释，就是从病脏的上下关系中找办法，顺势而为，而不直接从病脏中下工夫的中国文化思维。