

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二五年十二月十五日

第九十二期

《學言》目錄

本會通告.....	1
許志毅：回應同道之問：教導學生時之猶豫，是自信不足嗎？（中）.....	1
陳健恩：孟學立人（十一）：知言.....	4
明月清風：	
談超越死亡（懷空）.....	5
天地悠悠之「迷」與「悟」（星光）.....	6
中醫思維(26) 五行：治症法要（健恩）.....	7

本會通告：

- 本刊設有網頁版，可參看過往內容：<https://hksapientia.org>

回應同道之問：教導學生時之猶豫，是自信不足嗎？（中） 許志毅

上文談到，當我們在“教導學生時（有關生命成長的教育），發現自己好像會有些猶豫、有些自信心不足，甚至會覺得自己對於學生所提出的道理信息是否準確等”之問題時，這是絕對正常不過之事，是在成長過程中必定出現的情況。蓋人在還沒有到達完全成長之時，對道理世界還沒有最深入的掌握、對生命的體會還不到最深，所以在教導別人之時會有猶豫、自信不足的情況。但是，這總比自以為是，不懂裝懂好。人只要記得虛心學習，向老師虛心請教、翻閱有關生命成長之經典論書，甚至與同道分享討論，而不要自以為是、自我封閉，那麼就一定可以越來越進步，在教學上也會越來越有自信。

鍛煉成長的歷程

以下，我們先列出人在鍛煉成長的歷程：

一、 常念初心：

人的初心，本來就是想自己好，想自己能按照道理行動的。要常常念記、肯定、堅定於初心。

二、 察覺自己的思維局限：

一般人因長久以來，一念不覺，不斷順應本能欲望、習氣、缺點等的念頭，忘失

本心。要學習察覺自己是否有順應本能欲望、習氣、缺點的情況，我們要自覺到這些會成為我們的思維局限，障礙初心的流露。

三、 立志：

既然想成長，就要立志“按照道理要求自己行動”，在思想上有一堅定方向。

四、 提起精神，心生力量：

當人自覺去按照道理行動之時，會把精神提起，心中有一股力量，脊梁也會覺得直了，“志氣昂揚”。

五、 察覺行動之念：

雖然內心生起力量要行動，但是此仍只是處於念頭發動階段，如何存養、鞏固呢？

六、 勇於行動：

行動是對自己想好的心的呼應。要落實行動，方能存養、鞏固想好之心之發用。

七、 內心之充實：

人能行動，亦即把想好的心落實於行動之中，也就是在現實世界呈現出來，那麼內心會有一種好的感受、舒暢的感受、充實的感受，讓自己更有信心、更有力量地要不斷按照道理去行動。

八、 感受內心、存養心志：

透過行動呼應自己想好的心，可以存養心志、鞏固力量，信心、力量會越來越大，於是想要順著本能欲望的念頭就會越來越減弱了。

九、 突破固有思維：

人會不斷受到習氣的障礙。人面對習氣的拉扯，就是一種磨煉。人要在心念上做工夫，使自己堅定於初心，學習分辨清楚自己的念頭，從源頭上正本清源。從這些地方，可以提升思維能力，突破固有的思維。

十、 堅持鍛煉、注意反省：

由於人長久累積下來的習氣關係，要突破不容易。那無妨，且先形成一種行動上的習慣，不斷堅持。在行動之后好好地反省、感受，你會漸漸發現心中“想自己好”、“想按照道理行動”的心是真實的、是重要的。你會越來越感受到自己的心是很想自己好，很想按照道理來行動的，於是你內心就會有更大的力量去克服習氣障礙。

上述十點，把人在鍛煉成長過程中的情況描述出來。這是人做工夫、實踐的過程，那麼，最終目的是甚麼？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，念念從初心直出，那麼，自然會按照道理行動。或許在現實上會有不夠完美的地方，那只是代表還須要鍛煉，讓思維能力、內涵得以提升，那麼在現實上處人處事的情況就會更加理想。一般人都是把眼光集中在現實層面，看看透過自己的行動以後，到底達到甚麼成果？如果成果是好的，那麼就會覺得心情順暢，覺得成功；但是如果成果不理想，就會覺得失敗，患得患失。自己學習成長如是，即使教人亦如是。因此，很多人在教導學生之時，從成果處衡量，怕自己給對方指引以

後，不知道對方是否能透過行動得到好的成果，於是在施教之時，便會猶豫，不夠自信。

例如，曾經有一位指導生命成長的老師，他遇到一位對父母有怨的學生，這位學生非常憤激，而且自暴自棄。這位老師按照簡單的道理，想幫助學生化解怨氣鬱結，使其心理回復健康，於是便給該學生一些指引，教他對父母做出一些行動，期望藉此化解其心中對父母的怨氣。可是，這位老師就是覺得信心不足，因為他總是覺得不知道自己給該位學生的指導，是否能夠為他帶來好的成果——化解他心中對父母的怨氣——所以心中有猶豫。此即該老師的一念之差，導致他有猶豫或信心不足。生命成長之學，關鍵是在於開發性情，讓學生能根於初心、根於性情而行動，簡單來說，讓其內心生起力量，自主、自動、自發去行動，轉化自己。老師即使有具體行動指引給學生，也只是欲透過行動給學生啟發，讓其感受內心之力量，開發其性情。因此，我們教導學生之時，要用最真誠之心、開放之心，好好感受學生的內心是否能生起力量、其心是否能打開，而行動以後，無論結果如何，重點是引導其反省，以開發其內心之力量，以及進一步突破障礙。人在鍛煉過程中，即使在透過行動以後而沒有得到好的成果，只要其內心能更加奮起，提起精神，心力源源不絕，再接再厲，並且能勇於面對化解自身障礙，那麼生命就會一步一步成長，在現實中的實踐也會越來越好。

（未完，下期待續）

孟學立人（十一）：知言

陳健恩

唐先生說：孟子之知言，即是知人之主張主義，而知其是非之謂也。

主張主義，在別人的言談中，很多時沒有表達出來。言談中的內容，大多是主張主義的一些反映。要從分散的內容，知道別人的主張主義，才算是知言。

孟子都很重視聽別人講話，但依孟子的標準，要聽到別人的主張主義，才算是孟子的標準。每逢講標準，就一定有一個目標，那麼孟子聽別人講話，要聽得出他的主張主義，就達到孟子的目標。這個目標，就是“知其是非”，知道這個人的取向，對的地方在哪裡？不對的地方在哪裡？

我們常常聽到，要如何去評價一個人，小至日常閒談，大至面試或訪問名人政要，都涉及評價一個人的內容。那麼，要如何才得到最客觀的評價？根據孟子的回答，就是要聽到他的主張主義，你才有能力去分辨是非對錯。這方面的能力，理性能力當然是十分重要。但是，知言之所以不易，有些人或許不知道，它就是孟子四端心所指的第四個心：是非之心。

知言，之所以難，在這裡可解說一下。

言，就是我們的言語。我們就算日常講一句話，除了表達自己的情緒外，都是向人表達一個“自己的意見”。這個意見，當時自己一定是覺得是對，亦即是，這個意見對自己來說是有意義的。言，對個人來說，即是義。

自己的話，就是對，就是義。當表達出來，就想別人跟隨，想別人同意，至少亦想別人了解。別人不了解，我們就很不舒服，會不斷再去補充。可能大家之前都會有這種經驗，其實是很自然的。在此想簡單說明：言，實質就是一種義。

孟子批評告子，因為告子認為“得於言，就可以去做了”，此即是“自己覺得自己的見解有意義，自己也覺得對，就可放心去做了。”我這樣平實的表達出來，相信大家比較容易感覺到有些問題，甚至會有些擔心。為甚麼？因為，當日引發世界大戰的幾個民族，都覺得自己之所言，很有意義。

所以，孟子教人如何認識這個“義”，為防此情況出現，有另一套標準。

孔子說：“不知言，無以知人也”。若問，可否透過問卷、直感、分析、算命、測驗等其他方式，可真正了解到一個人？孔子與孟子的答案：不可。

或者說，假若孟子跟大家談話，你是甚麼人？在孟子眼中，真是無所遁形。

孟子說：人常以知少少，就誇大自己所知的重要性，執一廢百，告訴人自己所言的是最重要，最矜貴，這就是“詖辭”。然後，不斷誇大，說能解決世間任何事情，就成為了“淫辭”。再者，強解釋自己所知的就是全部，便不得不攻擊



明月清風

談超越死亡

懷空

最近因為拜讀霍師的《超越死亡》，加上遇到大埔大火的事情，又讀到星光《天地悠悠之迷與悟》之文章，我頓時陷入對生死問題的思考之中。說道理容易，真正面對不容易。

從佛教所論，人有甚深無明，再從霍師論無明一義，我們知道人有一錯認，以為有此自我，於是以自我為中心，對世界、對別人不斷攫取，難以滿足。同時，也就是此錯認有我之念，於是生起執著、放不下自我。人本來是“生不帶來，死不帶走”，可是即此對自我之錯認、對其執著，結果很難放下自己的擁有、成就，其實就是放不下自我，那麼如何超越死亡？無論你是甚麼人，最後都要面對死亡，當中人好像面對一條未知的前路，從“擁有”、“有我”變得甚麼都沒有，連自我都沒有了，心中有莫大的虛無感，乃至恐懼感。

我想起我的祖父，他逝世之時，雖然已經十分虛弱，但是他並沒有半點的辛苦難過與放不開，他只是吩咐我：“毅兒，記得要好好用功讀書啊！”即此一刻，他的心完全沒有被死亡所影響，他的心完全放在我的成長之上。若深一點來說，他的生命與家族的傳承結合起來，也就是說，他的精神永恆地與家族傳承、與歷史傳承一起長流。真是十分吊詭，人能放下自我，但精神卻能進入永恆。

同樣的，我父親得知身患絕症之時，他十分淡然平靜，甚至對醫生說謝絕任何化療、電療或手術，讓生命自然而去。這段日子有整整一年時光，父親除了走路無力要靠輪椅、身體容易疲累以外，一切生活如常，吃吃喝喝，有說有笑，完全沒有任何懼怕之情。到最後一天，他要求我們煮一杯咖啡給他喝，他非常享受的喝下，待一眾親友到場以後，就很平靜的離開了。為甚麼可以如此？就是因為他看到我們兒女，可以有所傳承了，他就完成使命，可以放下。

我又想起我國抗戰的時候，四川士兵要去到北方作戰，出發時都只是穿著草鞋。有人問他們：“北方到冬天時會下雪的，你們穿著草鞋，怎麼可以抵受冰天雪地呢？”他們想都沒有想就回答：“不用怕，因為我們根本上不會活到這個冬天！”這是何等的英勇悲壯、何等的豪情壯志啊！

我的祖父、父親，乃至上述所提的四川士兵，他們都並非讀很多書的人，但是他們面對生死的態度都非常的“超越”，為甚麼？因為他們的眼光都能超越自己：自己不重要，家族傳承才重要、國家存亡才重要，就是能夠有更大的眼光志氣，精神即超出自我，超越死亡。或許他們不一定能自覺此道理、不一定能成就非常高貴的價值、不一定能成就很大的人生意義，可是即就“面對死亡而不懼，能泰然而處”這一點，就已經非常值得敬佩。

天地悠悠之「迷」與「悟」

星光

甚麼是「迷」？「迷」是活在別人的價值觀裡，失去了自己的方向，這並不是覺醒的人生。如何走出「迷」的境況？唯有時常省察、持續學習與成長，並不斷追問自己：我想要活出怎樣的人生？其實這些道理我並非不懂，有時會責怪自己缺乏勇氣，但又不盡然如此。或許是自己未能「如實」面對本心，或仍對金錢有所貪戀、對未知心懷恐懼，甚至因性格拖延而止步。然而，隨著年紀漸長，找回自我的迫切感愈加強烈。

最近觀看了一部關於「光纖之父」高錕的音樂劇，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？高錕先生曾獲諾貝爾物理學獎，亦曾任香港中文大學校長，並獲得無數榮譽。然而，他人生最後幾年卻因腦退化而逐漸失去記憶，最終忘卻了畢生成就，甚至忘記了自己是誰。旁人看來，難免覺得淒涼。無論人如何偉大、如何聰明，終究逃不過死亡的結局。於是我問自己：「在餘下的生命裡，我要活出怎樣的人生？」這成了迫切需要回應的提問。

想起霍韜晦老師的《人生的平台》，原想重讀以尋啟發，卻遍尋不獲。卻意外被書架上《天地悠悠》四字吸引，翻開書本，赫然看見〈人生的迷與悟〉一文。這不正是給我的指引與提醒嗎？老師說：「既然省悟，便要真的省悟。當人一旦省悟時，他必須將過去種種一刀割斷，踏上更高層次。『一刀兩斷』並非普通人所能做到，若無決心、無思想上的突破、無充足的勇氣，生命的脫胎換骨是不可能的。」

我感覺突破的契機常在，只是自己尚未具備領悟的深度，或仍貪戀名利、舒適與穩定。但正如霍老師所言：「我們說開悟，『悟』需要契機，但無保證。人能做的，仍在於先開放自己。如果我們不進步、不主動、不努力、不上進，而完全等待外在力量來幫助，那只是守株待兔，不可能開悟；即使機緣到了，也無法掌握。」我明白突破並非一時的激情或衝動，而是要踏踏實實、一步一腳印地走出來。在這過程中，需不斷反思生命的意義、修正方向，然後再前行。最重要的，仍是要抓緊方向，堅定不移，並深化對生命價值的體會，總結經驗。老師這篇文章寫得極好，舉了許多例子，包括陶淵明、弘一大師、項羽、曹操、莊子、謝希孟、禪宗公案，以及德國小說家赫曼·赫塞（Hermann Hesse），最後更以蘇東坡的詩作結：

廬山煙雨浙江潮，未至千般恨不消；

到得還來無別事，廬山煙雨浙江潮。

一方面讚嘆老師博學通達，另一方面也深感自己能遇到如此富有智慧且循循善誘的良師，是何等幸運。今日能以有限的的能力轉述老師的文字與智慧，實是我莫大的福氣。

最後，謹借老師的一句話送給自己：「每個人都要自己面對自己，開悟了就不要再回頭。」所謂「不回頭」，並非要遠離現實生活，而是境界提升後，生命本質已然不同。最重要的，是活在「如實」之中。

中醫思維(26) 五行：治症法要（一）

陳健恩

今次會從“治”的實踐，看看甚麼是中國文化的思維。

“治，不法天之紀，不用地之理，則災害至矣。” 《黃帝內經》

治病，就是人間的實踐。人體由天地所創造，便應參考及遵循天地紀律，去調較，去修正。只靠人自身的思維去改造，就會造成災難性的傷害。

五行不等於天地，它是一套給我們去了解天地的象徵性符號。先聖賢觀察天地，已能看到天地間的秘密，於是制作五行，去表達這個秘密，天地間的秩序。我們在治病方面，能借助五行之說，幫助我們多些了解中醫治病的策略。看它在治症中如何兼顧整體，發揮協調平衡的作用。

再說五行

我們的五臟，就像一個家庭，五行相生，就像家人間的互助，如母養兒；五行相克，就像家人間的約束，如兄管弟。治病，就是先找出家中哪一位（臟腑）太虛弱（虛）或太調皮（實）。然後，不直接補他或罵他，因為臟腑自身有病，就不宜直接再勞動他。而是，通過幫他的父母（相生關係），強化他的約束者（相克關係），或耗用他過多的能量（他相生的），讓整個家庭，回到“互相幫忙，互相管束”的平衡狀態。

這就是中醫五行思維的精髓，依此回復五臟平衡狀態，就是對整體觀的體現。

不可直治

為甚麼中醫不直接治療有病的臟腑？

核心原因之一，就是病臟，不是太弱，就是太強。以水池裝水作比愈。

病臟太弱，就是虛，如水池見底，自身正氣枯竭，若直接治療，強補它，反而加重代謝負擔，氣機反而受阻，即病臟功能更加失調，能量動力受阻，會堵會痛，這就是虛不受補。

病臟太強，就是實，如水滿溢出，邪氣旺而對抗性強，本身正氣已不足，若直接治療，強瀉它，當然能降其邪氣，但同時把不足的正氣也耗傷，這就會直接損傷病臟功能。

所以，“治”這個字，在中醫解釋，就是從病臟的上下關係中找辦法，借力打力，而不直接從病臟中下工夫的中國文化思維。