

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年一月十五日

第九十四期

《学言》目录

本会通告.....	1
许志毅：从“为己之学”之意反思争斗之心.....	1
陈健恩：孟学立人（十三）：王霸（二）即善教之别.....	4
明月清风：	
谈校歌与校训（怀空）.....	5
写出光明 愿行合一（星光）.....	6
中医思维(28) 五行：治症法要（三）治未病（健恩）.....	8

本会通告：

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

从“为己之学”之意反思争斗之心

许志毅

“为己之学”乃喜耀所传承之学风，也是我们传统文化精神。

“为己之学”出处：《论语》〈宪问〉篇“古之学者为己，今之学者为人。”一语。此语分辨读书学习的真正意义。

霍师於《励志真言》中的简单解释如下：

“为己”的意思是为了充实自己，使自己成长，最终成就自己的道德人格，这缕是孔子所说的学问，也就是“古之学者”的为学态度。但“今之学者”往往把学问作为求取进身的工具，使人欣赏自己，即“为人”而学，孔子要严格区分这两种态度，让我们反省读书做学问的正确目的。

我从几方面的反思：

一、人生最重要的意义

霍师言：“人生之中，最重要的事情是成长自己的生命。”

追求成长的心，乃来自心灵最深的性情。

至于人之争斗之心，是由於思维能力没有开发的本能反应、现实人性来的。

二、君子之争

我们把孔子所说的“君子之争”与“一般人的争”作一对比：

子曰：“君子无所争，必也射乎；揖让而升，下而饮，其争也君子。”

流俗对比赛的了解：以争赢为最终目的（因为可以得到别人欣赏、得到荣誉，乃至利益），以练习、提升自己等作为方法或手段。（注：基本的哲学思考，方法手段就是达到目的的工具。）

君子之争：有内涵的人，在比赛的时候，争赢只是一个方法或手段，以此让人更投入，最终目的是化除争斗之心、互相交流、互相欣赏尊重、一起提升。

三、真自信：何陋之有？

人要有来自修养之内涵，才会有真正自信，那会怕别人不公平之对待？

《陋室铭》、刘禹锡

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵；斯是陋室，惟吾德馨；

苔痕上阶绿，草色入帘青；谈笑有鸿儒，往来无白丁；

可以调素琴，阅金经；

无丝竹之乱耳，无案牍之劳形；

南阳诸葛庐，西蜀子云亭；孔子云：何陋之有。

背后故事：

孔子“何陋之有”一语背景是这样的，有一次他要到比较偏远、落后的地方，有人说，这些地方太过简陋落后，又不文明、文化落后，你去了怎么样？孔子就说：“君子居之，何陋之有！”刘禹锡后来就以孔子的精神，写出《陋室铭》。

刘禹锡被贬官至安徽，虎落平阳被犬欺，当地小官欺负他，百般刁难，只是安排一间小小的、简陋的房子给他居住。他就此铭，显示出他的胸襟气度。

反思：

很多时候，人看到自己的住处，房子小一点不行、布置太简单不行、家具太少不行。除了自己觉得不舒服、感觉不好之外，可能更重要的是在与人比较之下，觉得己不如人。然而孔子、刘禹锡的胸襟，让我们看到，一个地方好不好，不在于这个地方的外在条件，而在于住在这里的人

四、对人尊重，何用争？

懂得欣赏别人，人人都可以成为自己学习的对象，何用争斗？

子曰：“三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”

五、《胯下之辱》故事的启发

韩信在《胯下之辱》故事中给我们的启发：人有更重要的使命，何用与别人斤斤计较？懂得分轻重，自然不受影响！

六、《写字的故事》：真诚面对自己、反求诸己

有一位孩子，写字写不好，把问题归咎于笔不好、纸不好、桌子不好，其实问题不在这些外在的东西，而是在于自己。因此，人还是先要求自己做好，不要把问题归咎到别人处，这是思维的向这里，搞错了，只有**歪动而愈出 裊**，生命的方向走错了。

七、争斗之心之生起

如果一个人没有得到学习、没有提升思想，眼光停留在本能欲望的层次，那么在思想上就会不自觉的把自己放在“与世界、与别人对立的格局”，把自己从整体世界中分裂出来。然后自己很孤立、很不安，只有不断对世界攫取，以争取更多；一定要与别人争斗，一定要赢，输了就不忿气。因此整个人生思想，都在争斗之中度过，最后一事无成——因为人生真正要追求的，并不是争，而是情、是关怀、是无私付出，千万不要搞错。

八、真正的武者

真正的武者，是“克服自己好胜的心”、“克服自己与人争斗之心”，才是真正致胜之道——无争之心。

九、真正的领袖

真正的领袖，是**藎以德服人 裊**，而不是**藎以力服人 裊**。因此，孟子提出**岂何必曰利 裊**、**藎王霸之辨淘气**，儒家重视**藎以德服人 猿**、**藎君子之德风 裊**。

十、余绪：

还有很多故事，例如《帝尧禅让》、《负荆请罪》、《周处除三害》、《孔融让梨》、冯异《大树将军》、张英《六尺巷》等，这些故事中的人物，都是值得我们虚心学习的榜样。

孟学立人（十三）：王霸（二）即善教之别

陈健恩

“王者，以德服人；霸者，以力服人。”

王者与霸者，行事上都会采用德与力。但是孟子指出，霸者，用这个德的表现，视作一种工具的效用，所以称之为“假”，即假借而使用的意思。

从结果上看，王者与霸者，都能服人。在三国，很多人服刘备，也不不少人服曹。所以，这句话，又不是看个服字，而是看领袖的特质。王与霸，就是领袖特质之别。大家都能服人，大家都有为政之力。所不同的，就是他们各自的品性特质，反映在德之用的不同态度。

孟子言：“霸者之民，菑虞如也”。菑虞，指的是生命的欢欣与鼓舞。由霸者管治的民众，都会得到民众之心，而民众也觉得十分欢欣与鼓舞。

王道根本

那么，作为王者，在德之用的态度上，当然可说是比较真诚。但这种特质，在具体行事的表现上，或行政的功效上，与霸者都能服民，有何差别？

唐先生说：这就是“**有教与无教**”之别。

唐先生再说：王霸之别，即“**有善教与无善教之分。有善教而民日迁善，则人皆可自成其德，无善教则只有政而已。**”

善教之别

“只有政”是什么意思？即是只有管理。如家庭管孩子，学校管学生，公司管员工，国家管百姓。只有政，就是只有管。若在管之上，加上假借“仁义”而用之，说仁义语，效仁义行，这就可称霸。若在管之上，领袖视仁义为做人根本，违背仁义会自觉不安，行仁义而心会自悦，就算没有现实利益，甚至牺牲利益，也乐于坚持，所谓“造次必於是，颠沛必於是”。这即是“由仁义行”，即由自身内心的仁义为中心，自己直接表现出来，而非“行仁义”，即看到仁义受到民众欢迎，就去表现仁义的言行。但是，当没人看见，就回复自己的本性。

领袖能够在管理中“由仁义行”，于是成为政教合一，此是王者。王者这种对仁义的真诚，会产生很大的对自身求善的感染力。霸者都会产生很大的感染力，但内容不是对己之求善，而是对外追求名利权位的爱慕。这种外在的爱慕，很可能会激发本能贪欲或不择手段之心，最后不免引来祸患。所以王者的感染，就是令人对美善的东西，**主动学习**，而不只停留在利用模仿。



明月清風

谈校歌与校训

怀空

不知道大家是否记得自己小学、中学乃至大学时候的校歌或校训？据笔者所知，很多学校的校训也只是用来摆设，基本上学校都没有甚么注意的，所以很多人都会忘记了。至于校歌本来是“唱出校训精神”的媒介，让学生从歌词中领会校训。校训，就是学校的办学理念，也是学校的灵魂，是非常重要的。在我们的历史传承上，文化主要是靠民间书院传承。虽然所传承的文化思想是一，也就是以中华文化精神或孔子思想为总的方向，再简单来说就是以学习做人道理为根本，但是个别学校的学习系统或学风，也就是学习的进路或所强调的价值层级则有所不同，所以不同的学校就会有不同的校训或办学理念。

我的小学母校是新会古井同乡会达善小学。校训是“明德、格物、慎独、博爱”，而校歌的歌词如下：

达善菁莪，异地芬芳，学校圣域，莫比堂皇；
博文约礼，器艺并良，致知格物，明德昭彰；
亲民至善，华夏维扬，咨尔青衿，勤思莫忘。

当年，印象中无论是校长或老师也没有为我们解释过校训或校歌的意思，或者是我当时还在“童蒙”时段，也比较调皮，就算师长们有解说，我也没有听进去，真的对不起师长们啊！直到我毕业多年之后，因为修读中国文化的机缘之下，再次看回起当年的校训与校歌，才知道原来母校的办学理念是那么伟大的，她希望学生能够跟从《大学章句》的教诲，以“明明德、亲民、止于至善”为做人之道，以“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”为具体的实践与开展。当中牵涉到“做好自己、亲爱身边人、教化社会、感染一切人”，这是生命的成长，也是关怀空间、思想空间、精神空间、生命空间的扩大。当然，当中尚包含修养自己的具体工夫，这些都是令人终身受用的。虽然当年错失了学习《大学章句》内涵的机会，但是幸运的是，当年的班主任徐老师对我们管教严格，而且常常为我们讲述很多做人道理与引人反思的故事，使我们从中得到很多很好的启发，可以说是影响一生。

至于《大学章句》的内涵与精神，虽然当年没有学到，但是总算在当年有一个因缘接触到了。母校的名字“达善”就是“止于至善”之意，做人要对自己有要求，要尽力做好，而且要做到“至善”，浅一点来说就是“圆满”的境界（当然，这“圆满”的境界就要看你的眼光有多高）。

感谢为教育而付出、辛苦创校的诸位先生，也勉励正在营运学校的人士们，要注重学校校训、校歌与办学理念，好像新亚书院、法文化书院等一样，诸位先生及霍师都是非常重视校风、理念与校训的，使学生从中得到很大启发，而且也可以引领学校走向理想方向，而老师与学生也可以从校歌、校训中得到支持与力量。可惜很多营运学校的人士，其实也没有重视学校的办学理念，没有发扬办学理念，而只是按照“个人理念、个人价值观、个人喜好”，甚至是“顺应潮流要求”来办学，那么就会失去学校的灵魂、教育的宗旨，乃至辜负了创校先贤的理

写出光明 愿行合一

星光

以往总觉得许愿只是生日时的一种仪式，而且还有个说法是愿望不能说出口，否则就不会实现。那时的愿望内容多半是希望身体健康、得到爱护，或是实现一些物质上的渴望，从未想过许愿之后还需要付出努力。

我记得第一个真正实践的愿望，是戒喝港式奶茶（虽然珍珠奶茶还是照喝：））。我知道这种饮品对自己身体不太适合，却一直缺乏戒掉的决心。直到两年前，弟弟做了一个小手术，我真心希望他能完全康复。所以我在他生日那天发愿：我要戒掉港式奶茶，祈愿他早日康复。因为常听人说，为了实现愿望会戒吃牛肉或其他食物，我也想以这份心意为弟弟送上祝福。即使愿望未能如愿，至少我戒掉了一种对身体有害的饮品。每当我看到奶茶，就会想起这份善念，因此不觉得困难或痛苦，反而觉得有弟弟的加持，让我超越了身体的欲望。我喜欢这样的感觉。

2025 年末，我再次发愿：在未来一年的《学言》中，每期分享一篇文章;每天进行十分钟平掉功运动。我还邀请了十位朋友一起组成平掉功打卡群组，彼此勉励、共同前行，目前已持续了 35 天。发愿并实践，不仅为自己指引方向，也能带动他人同行，让美好的愿望扩散开来，愿力也因此倍增。

最近我加入了合唱团，老师教我们唱由郑国江先生填词、曾路得小姐主唱的《愿》。歌词非常动人，节录几句如下：

- 阳光中，莫再莫再感慨，尘世里太多苦与哀，隔膜求移开，大众相关注，求彼此平等相爱
- 阳光中，愿见愿见欢笑，微笑里痛苦可以消，笑又如阳光，大众分享了，谁人多谁人少没关系
- 愿见人人和平友爱，和平友爱心中载，人人手相牵，真意相待，仁爱复再来

这首歌名为《愿》，唱着唱着，美好的愿望就在心中萦绕，提醒我、陪伴我，让心打开，实在是一件美好的事。

发愿也让我想起梁启超先生的〈自励〉：

- 献身甘作万矢的，着论求为百世师。

《学言》

网站：<https://hksapientia.org>

- 十年以后当思我，举国如狂欲语谁？
- 世界无穷愿无尽，海天寥廓立多时。

发愿可以为自己、为家人、为群体，更可以为传承历史文化。这就更需要「愿行合一」。感恩前辈先贤的启迪，留下美好的文化，如今我得以依循光明的方向前行。就从为弟弟戒喝奶茶的善念开始，延伸至更深更广的文化遗产使命。好好感受初心，时常自省，努力学习、充实自己、提升涵养，并坚定实践。

今天只是起步，我才刚刚体会到「发愿」究竟是怎么一回事，为何重要，又该如何实践。未来仍需笃定前行，不为任何既定结果而行，只为真诚聆听与回应自己的心，不留遗憾而已。

中医思维(28)五行：治症法要（三）治未病

陈健恩

虚症，即自身正常功能变弱，曰正气不足。实症，遇外因扰乱正常生理秩序，身体表现出抗衡的状况，曰外邪入侵。所以，虚是本因，实作缘起，虚实共存，则治症应先何往？

急则治其标，缓则治其本

若实症为主，邪气强劲，但正气损伤不重，常见於急性病的初期，如发高热。若不及时去除，邪气会进一步伤及正气，阴的方面更会受损，出现口渴、心烦、恶寒等。

若虚症为主，正气不足，但邪气还是较轻，常见於慢性病的后期，如低热不退。若不先扶正，反而想去降邪，则正气在不足之下，更会受损。

若虚实相近，互为因果，属较复杂的慢性病，需平衡力度，攻补兼施。

总结：第一、**看缓急**。高热、剧痛、大出血、高度水肿等紧急之时，必先处理。

第一、**辨虚实**。再依虚实侧重，为考虑方向。

第二、**量正气**。若正气能耐受攻伐，可去实症;若正气衰弱，就扶正。

治未病

举例，某人常熬夜，或压力大，而伤了肝，肝气表现过旺，所谓上火，为实症，人容易生气、眼睛干涩、血压升。那么，是否立即要吃降火药，去对付实症？答案不是。

肝属木，木的功能太过旺盛，考虑到五行性质（木克土），土的功能将受影响。土就是脾脏，当然也涉及到胃，因为它们相通。因此，肝受伤，就很快影响到脾胃。中医立即要做的，就是要阻止它漫延，所以要开“健脾养胃”的药，即“山药、茯苓、白术”。

肝已出事故。治未病，就是要从整体看，避免再引发另一脏腑的病变，使病情更复杂，这就是未病先防的智慧，不是让脾胃问题严重了，才再作出治疗。於此做法，有三个好处：

- 一、**防止蔓延**。若影响到脾胃，消化变差，腹胀，就没胃口，结果气血不足，免疫力下降，更容易引起感冒。
- 二、**回头滋养**。脾是土，当滋养了土，因五行的生克循环关系。从生来看，土生金，金生水，水生木。从土的滋养，最后回头助长了木。土是脾，木是肝。健了脾胃，最后肝的问题得到整体性的缓解。
- 三、**补土生金**。脾是土，再看生的关系，土生金。金这个东西，能克木，即金克木。金是肺，木是肝。因养脾，而肺得到帮助。肺功能好，就能克制肝火的问题。在中药，可能会加上党参、黄芪，补一下肺。肺气足，就能舒缓肝火。

结论：不直接硬碰肝的实症，而是一**缕曲线救国**，如大禹治水。直接泻肝火，如喝凉茶，虽能快速降火，但同时会损伤肝脏的正气，还可使脾胃变弱。采取补土生金，是一**缕温和调节**，既增强脏腑正气，又能从整体上制衡肝实，副作用也会更小。