

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年一月十五日

第九十四期

《學言》目錄

本會通告.....	1
許志毅：從“為己之學”之意反思爭鬥之心.....	1
陳健恩：孟學立人（十三）：王霸（二）即善教之別.....	4
明月清風：	
談校歌與校訓（懷空）.....	5
寫出光明 願行合一（星光）.....	6
中醫思維(28) 五行：治症法要（三）治未病（健恩）.....	8

本會通告：

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

從“為己之學”之意反思爭鬥之心

許志毅

“為己之學”乃喜耀所傳承之學風，也是我們傳統文化之精神。

“為己之學”出處：《論語》〈憲問〉篇“古之學者為己，今之學者為人。”一語。

此語分辨讀書學習的真正意義。

霍師於《勵志真言》中的簡單解釋如下：

“為己”的意思是為了充實自己，使自己成長，最終成就自己的道德人格，這纔是孔子所說的學問，也就是“古之學者”的為學態度。但“今之學者”往往把學問作為求取進身的工具，使人欣賞自己，即“為人”而學，孔子要嚴格區分這兩種態度，讓我們反省讀書做學問的正確目的。

我從幾方面的反思：

一、人生最重要的意義

霍師言：“人生之中，最重要的事情是成長自己的生命。”

追求成長的心，乃來自心靈最深的性情。

至於人之爭鬥之心，是由於思維能力沒有開發的本能反應、現實人性來的。

二、君子之爭

我們把孔子所說的“君子之爭”與“一般人的爭”作一對比：

子曰：“君子無所爭，必也射乎；揖讓而升下而飲，其爭也君子。”

流俗對比賽的了解：以爭贏為最終目的（因為可以得到別人欣賞、得到榮譽，乃至利益），以練習、提升自己等作為方法或手段。（注：基本的哲學思考，方法手段就是達到目的的工具。）

君子之爭：有內涵的人，在比賽的時候，爭贏只是一個方法或手段，以此讓人更投入，最終目的是化除爭鬥之心、互相交流、互相欣賞尊重、一起提升。

三、真自信：何陋之有？

人要有來自修養之內涵，才会有真正之自信，那會怕別人不公平之對待？

《陋室銘》、劉禹錫

山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈；斯是陋室，惟吾德馨；

苔痕上階綠，草色入簾青；談笑有鴻儒，往來無白丁；

可以調素琴，閱金經；

無絲竹之亂耳，無案牘之勞形；

南陽諸葛廬，西蜀子雲亭；孔子云：何陋之有。

背後故事：

孔子“何陋之有”一語之背景是這樣的，有一次他要到比較偏遠、落後的地方，有人說，這些地方太過簡陋落後，又不文明、文化落後，你去了怎麼樣？孔子就說：“君子居之，何陋之有！”劉禹錫後來就以孔子的精神，寫出《陋室銘》。

劉禹錫被貶官至安徽，虎落平陽被犬欺，當地小官欺負他，百般刁難，只是安排一間小小的、簡陋的房子給他居住。他便此銘，顯示出他的胸襟氣度。

反思：

很多時候，人看到自己的住處，房子小一點不行、佈置太簡單不行、家具太少不行。除了自己覺得不舒服、感覺不好之外，可能更重要的是在與人比較之下，覺得己不如人。然而孔子、劉禹錫的胸襟，讓我們看到，一個地方好不好，不在於這個地方的外條件，而在於住在這裡的人

《學言》

網站：<https://hksapientia.org>

四、對人尊重，何用爭？

懂得欣賞別人，人人都可以成為自己學習的對象，何用爭鬥？

子曰：“三人行必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。”

五、《胯下之辱》故事的啟發

韓信在《胯下之辱》故事中給我們的啟發：人有更重要的使命，何用與別人斤斤計較？懂得分輕重，自然不受影響！

六、《寫字的故事》：真誠面對自己、反求諸己

有一位孩子，寫字寫不好，把問題歸咎於筆不好、紙不好、桌子不好，其實問題不在這些外在的東西，而是在於自己。因此，人還是先要求自己做好，不要把問題歸咎到別人處，這是思維的向度，搞錯了，只有“動而愈出”，生命的方向走錯了。

七、爭鬥之心之生起

如果一個人沒有得到學習、沒有提升思想，眼光停留在本能欲望的層次，那麼在思想上就會不自覺的把自己放在“與世界、與別人對立的格局”，把自己從整體世界中分裂出來。然後自己很孤立、很不安，唯有不斷對世界攫取，以爭取更多；一定要與別人爭鬥，一定要贏，輸了就不忿氣。因此整個人生思想，都在爭鬥之中度過，最後一事無成——因為人生真正要追求的，並不是爭，而是情、是關懷、是無私付出，千萬不要搞錯。

八、真正的武者

真正的武者，是“克服自己好勝的心”、“克服自己與人爭鬥之心”，才是真正致勝之道——無爭之心。

九、真正的領袖

真正的領袖，是“以德服人”，而不是“以力服人”。因此，孟子提出“何必曰利”、“王霸之辨”，儒家重視“以德服人”、“君子之德風”。

十、餘緒：

還有很多故事，例如《帝堯禪讓》、《負荊請罪》、《周處除三害》、《孔融讓梨》、馮異《大樹將軍》、張英《六尺巷》等，這些故事中的人物，都是值得我們虛心學習的榜樣。

孟學立人（十三）：王霸（二）即善教之別

陳健恩

“王者，以德服人；霸者，以力服人。”

王者與霸者，行事上都會採用德與力。但是孟子指出，霸者，用這個德的表現，視作一種工具的效用，所以稱之為“假”，即假借而使用的意思。

從結果上看，王者與霸者，都能服人。在三國，很多人服劉備，亦不少人服曹操。所以，這句話，又不是看個服字，而是看領袖的特質。王與霸，就是領袖特質之別。大家都能服人，大家都有為政之力。所不同的，就是他們各自的品性特質，反映在德之用的不同態度。

孟子言：“**霸者之民，驩虞如也**”。驩虞，指的是生命的歡欣與鼓舞。由霸者管治的民眾，都會得到民眾之心，而民眾亦覺得十分歡欣與鼓舞。

王道根本

那麼，作為王者，在德之用的態度上，當然可說是比較真誠。但這種特質，在具體行事的表現上，或行政的功效上，與霸者之都能服民，有何差別呢？

唐先生說：這就是“**有教與無教**”之別。

唐先生再說：王霸之別，即“**有善教與無善教**之分。有善教而民日遷善，則人皆可自成其德，無善教則只有政而已。”

善教之別

“只有政”是甚麼意思？即是只有管理。如家庭管孩子，學校管學生，公司管員工，國家管百姓。只有政，就是只有管。若在管之上，加上假借“仁義”而用之，說仁義語，效仁義行，這就可稱霸。若在管之上，領袖視仁義為做人之根本，違背仁義會自覺不安，行仁義而心會自悅，就算沒有現實利益，甚至犧牲利益，也樂於堅持，所謂“造次必於是，顛沛必於是”。這即是“由仁義行”，即由自身內心的仁義為中心，自己直接表現出來，而非“行仁義”，即見到仁義受到民眾歡迎，就去表現仁義的言行。但是，當沒人看見，就回復自己的本性。

領袖能夠在管理中“由仁義行”，便成為政教合一，此是王者。王者這種對仁義的真誠，會產生很大的對自身求善的感染力。霸者都會產生很大的感染力，但內容不是對己之求善，而是對外追求名利權位的愛慕。這種外在的愛慕，很可能會激發本能貪欲或不擇手段之心，最後不免引來禍患。所以王者的感染，就是令人對美善的東西，**主動學習**，而不只停留在**利用模仿**。



明月清風

談校歌與校訓

懷空

不知道大家是否記得自己小學、中學乃至大學時候的校歌或校訓呢？據筆者所知，很多學校的校訓都只是用來擺設，基本上學校都沒有甚麼注意的，所以很多人都會忘記了。至於校歌本來是“唱出校訓精神”的媒介，讓學生從歌詞中領會校訓。校訓，就是是學校的辦學理念，也是學校的靈魂，是非常重要的。在我們的歷史傳承上，文化主要是靠民間書院傳承。雖然所傳承的文化思想是一，也就是以中華文化精神或孔子思想為總的方向，再簡單來說就是以學習做人道理為根本，但是個別學校的學習系統或學風，也就是學習的進路或所強調的價值層級則有所不同，所以不同的學校就會有不同的校訓或辦學理念。

我的小學母校是新會古井同鄉會達善小學。校訓是“明德、格物、慎獨、博愛”，而校歌的歌詞如下：

達善菁莪，異地芬芳，學校聖域，莫比堂皇；
 博文約禮，器藝並良，致知格物，明德昭彰；
 親民至善，華夏維揚，咨爾青衿，勤思莫忘。

當年，印象中無論是校長或老師也沒有為我們解釋過校訓或校歌的意思，又或者是我當時還在“童蒙”時段，也比較調皮，就算師長們有解說，我也沒有聽進去，真的對不起師長們啊！直到我畢業多年之後，因為修讀中國文化的機緣之下，再次看回起當年的校訓與校歌，才知道原來母校的辦學理念是那麼偉大的，她希望學生能夠跟從《大學章句》的教誨，以“明明德、親民、止於至善”為做人之道，以“格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下”為具體的實踐與開展。當中牽涉到“做好自己、親愛身邊人、教化社會、感染一切人”，這是生命的成長，也是關懷空間、思想空間、精神空間、生命空間的擴大。當然，當中尚包含修養自己的具體工夫，這些都是令人終身受用的。雖然當年錯失了學習《大學章句》內涵的機會，但是幸運的是，當年的班主任徐老師對我們管教嚴格，而且常常為我們講述很多做人道理與引人反思的故事，使我們從中得到很多很好的啟發，可以說是影響一生。

至於《大學章句》的內涵與精神，雖然當年沒有學到，但是總算在當年有一個因緣接觸到了。母校的名字“達善”就是“止於至善”之意，做人要對自己有要求，要盡力做好，而且要做到“至善”，淺一點來說就是“圓滿”的境界（當然，這“圓滿”的境界就要看你的眼光有多高）。

感謝為教育而付出、辛苦創校的諸位先生，也勉勵正在營運學校的人士們，要注重學校校訓、校歌與辦學理念，好像新亞書院、法住文化書院等一樣，諸位先生及霍師都是非常重視校風、理念與校訓的，使學生從中得到很大啟發，而且也可以引領學校走向理想方向，而老師與學生也可以從校歌、校訓中得到支持與力量。可惜很多營運學校的人士，其實都沒有重視學校的辦學理念，沒有發揚辦學理念，而只是按照“個人理念、個人價值觀、個人喜好”，甚至是“順應潮流要求”來辦學，那麼就會失去學校的靈魂、教育的宗旨，乃至辜負了創校先賢的理

寫出光明 願行合一

星光

以往總覺得許願只是生日時的一種儀式，而且還有個說法是願望不能說出口，否則就不會實現。那時的願望內容多半是希望身體健康、得到愛護，或是實現一些物質上的渴望，從未想過許願之後還需要付出努力。

我記得第一個真正實踐的願望，是戒喝港式奶茶（雖然珍珠奶茶還是照喝:))。我知道這種飲品對自己身體不太適合，卻一直缺乏戒掉的決心。直到兩年前，弟弟做了一個小手術，我真心希望他能完全康復。於是我在他生日那天發願：我要戒掉港式奶茶，祈願他早日康復。因為常聽人說，為了實現願望會戒吃牛肉或其他食物，我也想以這份心意為弟弟送上祝福。即使願望未能如願，至少我戒掉了一種對身體有害的飲品。每當我看到奶茶，就會想起這份善念，因此不覺得困難或痛苦，反而覺得有弟弟的加持，讓我超越了身體的欲望。我喜歡這樣的感覺。

2025 年末，我再次發願：在未來一年的《學言》中，每期分享一篇文章；每天進行十分鐘平甩功運動。我還邀請了十位朋友一起組成平甩功打卡群組，彼此勉勵、共同前行，目前已持續了 35 天。發願並實踐，不僅為自己指引方向，也能帶動他人同行，讓美好的願望擴散開來，願力也因此倍增。

最近我加入了合唱團，老師教我們唱由鄭國江先生填詞、曾路得小姐主唱的《願》。歌詞非常動人，節錄幾句如下：

- 陽光中，莫再莫再感慨，塵世裡太多苦與哀，隔膜求移開，大眾相關注，求彼此平等相愛
- 陽光中，願見願見歡笑，微笑裡痛苦可以消，笑又如陽光，大眾分享了，誰人多誰人少不緊要
- 願見人人和平友愛，和平友愛心中載，人人手相牽，真意相待，仁愛復再來

這首歌名為《願》，唱著唱著，美好的願望便在心中縈繞，提醒我、陪伴我，讓心打開，實在是一件美好的事。

發願也讓我想起梁啟超先生的〈自勵〉：

- 獻身甘作萬矢的，著論求為百世師。

《學言》

- 十年以後當思我，舉國如狂欲語誰？
- 世界無窮願無盡，海天寥廓立多時。

發願可以為自己、為家人、為群體，更可以為傳承歷史文化。這就更需要「願行合一」。感恩前輩先賢的啟迪，留下美好的文化，如今我得以依循光明的方向前行。就從為弟弟戒喝奶茶的善念開始，延伸至更深更廣的文化傳承使命。好好感受初心，時常自省，努力學習、充實自己、提升涵養，並堅定實踐。

今天只是起步，我才剛剛體會到「發願」究竟是怎麼一回事，為何重要，又該如何實踐。未來仍需篤定前行，不為任何既定結果而行，只為真誠聆聽與回應自己的心，不留遺憾而已。

中醫思維(28) 五行：治症法要（三）治未病

陳健恩

虛症，即自身正常功能變弱，曰正氣不足。實症，遇外因擾亂正常生理秩序，身體表現出抗衡的狀況，曰外邪入侵。所以，虛是本因，實作緣起，虛實共存，則治症應先何往？

急則治其標，緩則治其本

若實症為主，邪氣強勁，但正氣損傷不重，常見於急性病的初期，如發高熱。若不及時**去**除，邪氣會進一步傷及正氣，陰的方面更會受損，出現口渴、心煩、惡寒等。

若虛症為主，正氣不足，但邪氣還是較輕，常見於慢性病的後期，如低熱不退。若不先**扶**正，反而想去降邪，則正氣在不足之下，更會受損。

若虛實相近，互為因果，屬較複雜的慢性病，需平衡力度，攻補兼施。

總結：第一、**看緩急**。高熱、劇痛、大出血、高度水腫等緊急之時，必先處理。

第一、**辨虛實**。再依虛實側重，為考慮方向。

第二、**量正氣**。若正氣能耐受攻伐，可去實症；若正氣衰弱，便先扶正。

治未病

舉例，某人常熬夜，或壓力大，而傷了肝，肝氣表現過旺，所謂上火，為實症，人容易生氣、眼睛乾澀、血壓升。那麼，是否立即要吃降火藥，去對付實症呢？答案不是。

肝屬木，木的功能太過旺盛，考慮到五行性質（木克土），土的功能將受影響。土就是脾臟，當然也涉及到胃，因為它們是相通的。因此，肝受傷，便很快影響到脾胃。中醫立即要做的，就是要阻止它漫延，所以要開“健脾養胃”的藥，即“山藥、茯苓、白術”。

肝已出事故。治未病，就是要從整體看，避免再引發另一臟腑的病變，使病情更複雜，這就是未病先防的智慧，不是等脾胃問題嚴重了，才再作出治療。於此做法，有三個好處：

- 一、**防止蔓延**。若影響到脾胃，消化變差，腹脹，便無胃口，結果氣血不足，免疫力下降，更容易引起感冒。
- 二、**回頭滋養**。脾是土，當滋養了土，因五行的生克循環關係。從生來看，土生金，金生水，水生木。由土的滋養，最後回頭助長了木。土是脾，木是肝。健了脾胃，最後肝的問題得到整體性的緩解。
- 三、**補土生金**。脾是土，再看生的關係，土生金。金這個東西，能克木，即金克木。金是肺，木是肝。因養脾，而肺得到幫助。肺功能好，便能克制肝火的問題。在中藥，可能會加上黨參、黃芪，補一下肺。肺氣足，便能舒緩肝火。

結論：不直接硬碰肝的實症，而是“**曲線救國**”，如大禹治水。直接瀉肝火，如喝涼茶，雖能快速降火，但同時會損傷肝臟的正氣，還可使脾胃變弱。採取補土生金，是“**溫和調節**”，既增強臟腑正氣，又能從整體上制衡肝實，副作用亦會更小。