

# 學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年二月一日

第九十五期

## 《学言》目录

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 本会通告 .....                    | 1 |
| 许志毅：写在《第四届黎斯华老师思想研讨会》之前 ..... | 1 |
| 陈健恩：孟学立人（十四）：王霸（三）百世之师 .....  | 4 |
| 明月清风：                         |   |
| 谈过年的故事（怀空） .....              | 5 |
| 我的生命有空间吗？（星光） .....           | 7 |
| 黄帝内经（一）：寿命（健恩） .....          | 8 |

## 本会通告：

- 本会举办的《第四届黎斯华老师思想研讨会》或於 2026 年 2 月 7 日下午 3 时举行
- 本刊设有网页版，可参看过往内容：<https://hksapientia.org>

## 写在《第四届黎斯华老师思想研讨会》之前

许志毅

不知不觉，老师已经离开我们十五年了。然而，她的言行举止仍然在我们的心中、她的精神仍然与我们同在，她的思想学问仍然甚深地影响着我们。尤其是她的教学方式，亲切、细致、直指人心、截断众流，一股清气从其身上直透出来，令人印象深刻。

在《第四届黎斯华老师思想研讨会》中，我们选择了老师当年十分受欢迎的课堂之一“性情文学”中谈论苏东坡《临江仙》一词的授课记录，盼能让大家一睹黎老师风采之余，并能见其思想学问之精粹，从而得到启发，乃至能提升自己。

老师在解释《性情文学》宗旨时，说明文学作品固有其词藻之美、声韵之妙、结构之精、技艺之巧，此均值得我们欣赏；然而，文学之要旨，肯定超越此等美、妙、精、巧之外相。文学作品乃直接流露作者之性情，通过文学之美，让读者进入文学的性情世界，感受作者之心，从而让自己的性情得到开发。性情文学，就是开发性情的学问。

举李白《静夜思》为例。李白在诗中提到“床前明月光，疑是地上霜”，让人有一种孤独、冷清的感受，此正是李白因在现实上的不如意，内心感到没有人明白、没有人欣赏、怀才不遇，顿然有所失落。人面对内心的失落、没有人明白、没有人欣赏，也就是现实上遭遇挫折，理想未能开展，如何安顿自己的内心？哪里可以让自己安心呢？

毕竟，人生很重要的事，是要安顿此心。当他“**举头望明月，低头思故乡**”，月亮固然象征对故乡的思念，但是也代表美好、圆满、光明，原来人间是尚有光明的，月亮给我们启发，光明的根源在哪里？原来人自己的内心是可以生起力量的，最少有自己生命的根--当想起自己的家乡、自己的家人，内心就有着温暖、滋润、安慰、支持等的情怀，然后让自己重新生起力量——无论现实中多么艰难，我们的生命中都可以生起力量去面对。这是文学带给我们的性情世界。

再举苏东坡《水调歌头》为例。苏东坡在某中秋夜，面对仕途失意之余，又於佳节未能与亲爱的弟弟相见，倍感孤独，内心百感交集，只能对月独酌，“明月几时有，把酒问青天”，夜阑人静，想到自己面对现实世界，欲贡献付出而不能达，何以人生总是不能如意？亲爱的弟弟又不在身边，欲得人倾诉也不能，何其孤独？即此寂寞难耐，百般滋味在心头之际，内心却突然豁然开朗，有所领悟：“**不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺；此事古难全**”，心可以与月亮相通，可以从天地之中得到启发，天地本来就是如此，月亮本来就会月圆月缺，人间也会有悲欢离合、有得意失意，人生本来就是面对无常的世界，不要逃避、不要委屈、好好接受、好好面对，这才是道理啊！原来人可以跳出自我被局限的框框，开出更广大的思想空间、精神空间，那么，可以超越现实的冲击，可以与天地相通、与道理相通，当然，情也可以超越时空：**一缕但愿人长久，千里共婵娟**。这就是文学带给我们的性情世界。

当我们读进去文学的世界、感受诗人的内心，我们会发现这是性情的世界，在当中，我们可以打开自己的心，我们的性情也可以得到开发。因此，虽然古人的文学作品，但是并不会因为时代不同而与我们有隔阂，因为当中所承载的，是性情的流露，人是有性情的，故只要我们懂得学习、懂得投入，自然可以与古人相通。

老师讲解苏东坡的《临江仙》时，说苏东坡因为与王安石对抗，所以被贬。有一晚，他喝醉酒，醉得迷迷糊糊，当时好像已经是三更半夜，当他回到家时，发现人人都已经睡觉了，甚至听到他们打鼾的声音，怎么敲门都没有人开门，**壶夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。家童鼻息已雷鸣，敲门都不应**”，老师就问大家：“你想一下如果你自己又醉、又很困、敲门没有人应门，仅是听到那些声音的时候，你会怎样呢？”“是的，你会怎么样呢？很急？很躁动？情绪？埋怨？可是，当时苏东坡很从容、很自然的”**倚杖听江声**”。老师说：“首先，我们看到，苏东坡在整个过程里面，从开始时，已经醉得这么晚了，但是却进不到门，在这里，你看到他的涵养，又看到他的反省，**长恨此身非我有，何时忘却营营？夜阑风静縠纹平**”就是在人生中，从小到大，到底我们什么时候真的是觉得如意的？有没有觉得如意的时候呢？但是我们为甚么可以接受？为甚么我们可以继续在这个世界里面奋斗呢？是什么原因呢？这个你要好好去想清楚了。因为本来我们“希望怎么样”是很重要的，是不是？但是通常“结果却不是我们所希望的”。那为甚么我很“希望怎么样”，但是“结果却不是我们”

**《学言》**

家投入苏东坡的思想、感受他的心，让我们从自己的世界中，投入到苏东坡的性情世界中。这并非一个硬来的过程，而是很自然，让自己的心一步一步打开的过程。只要我们慢慢投入、慢慢开放，就会感受多一些苏东坡的心，或者从反面说，我们不会这么在意自己的委屈、烦恼，不这么受自己的情绪影响。接着老师不厌其烦的一个一个学生去问，对应各人不同的情况，给予相应的指导。进行了第一轮指导之后，老师又再问大家：“第二个问题，大家想一想，即使你遇到不顺利、遇到不是你所希望的结果，你遇到打击了，你要问自己，是什么东西让你坚持，让你继续努力下去、继续奋发下去？”也就是从感受苏东坡的心灵，回到自己的生命，反省自己内心中生起力量的根源。老师又再一个一个学生引导，给予指引。

从上所述，老师所说的“性情文学”之义，正是发前人所未发的。在历史上，时代越后，则文学真实意义越是不彰，於此时代，老师提出如此对文学的见地，可谓震古烁今。这里，我想延续上述课堂，提出第三个问题：何以老师能如此有信心，提出此“性情文学”之义？我们在《第四届黎斯华老师思想研讨会》中一起研讨，希望能对老师有更深入的了解！

## 孟学立人（十四）：王霸（三）百世之师

陈健恩

- 言王道，也需要说对象。
- 孟子言王道，对象并非大国之君，主要是小国之君。
- 懂孟子此意，你才更明白王道精神的实践原则。

唐先生指出，严格来说，王者不是教出来，而是他们自己看到、或听到“例子”，内心有所觉醒，十分向往，很想自己实现出来，最终是自成为王者。

孟子要教小国之君，最重要是使他成为一个“例子”，而能给王者见。

当然，小国之君能在没有“例子”可见之下，终成为王者，实极为难得。

因为，就算是一国之君，从本质上，都与“劳力者”或百姓无异。

但当闻（听到）圣贤之风，能自兴起心志实践，就始称为“劳心者”。所谓“劳心者”，不是统治阶级之论，而是愿法圣贤之心而实践出来的生命状态。

“舜闻一善言，见一善行，若决江河，沛然莫之能御”，就是舜“闻”一“例子”，马上自觉生起精神，心志自提起兴起，而终成为王者。

在当世看到圣贤而成为王者称“先觉”，闻前世圣贤而自成为王者称“后觉”。但他们共通的，也能够自“兴起心志”而践行。

什么是“兴起心志”？这是孟子指出儒学如何立人道的贡献。人有自觉地“自拔於禽兽，自免于为小人”的心志，而求成为“大人”的心愿。

所有国民，都同可自“兴起心志”而终成王者，那一般国民，亦非一般，可独立於天地，成“先觉”或“后觉”之民，所以孟子称为“天民”。

国民皆可成为忧天民殇。国民，自是可贵。所以孟子曰：菑民为贵。。

“民为贵”，一来本於心性之善，二来自己就足可自“兴起心志”。

孟子言，民当见圣人出现而后能一缕兴起心志。但有民不待圣人出现，自己听闻闻骂例子，而也能自一缕兴起心志，就称作一缕豪杰。

民本向往，民心亦必归往（“天下归仁”）。作为王者，又何必先在大？



# 明月清風

## 谈过年的故事

怀空

各位，你们知道“年”本来是甚么意思？我第一次阅读有关“年”的故事，是在中学的时候，当时我十分震撼：我发现，原来我们的传统文化信息，是这么生动活泼，充满活力的，有点后悔，为何不早一点去学习多一点呢？以下，我们分享一下这个故事，大家不妨在过年之际，对小孩子讲述，然后给予引导。

原来“年”本来的意思，是指一种“吃人的怪兽”，叫做“年兽”，它的样子长得非常可怕。它住在海底，每一天都是在睡觉，到了农历年初一这一天才会醒来。由於它睡了一整年，所以肚子非常饿，要到处找食物，而它的食物就是人，非常可怕。所以在很久之前，人人都很怕“过年”，因为每逢年初一，这头怪兽就会苏醒，从海中上岸，到处吃人。所以过了年初一，大家都会互相恭喜祝贺，庆幸没有被“年兽”吃掉。

后来有人向上天祈求，希望上天能帮助对付这头“年兽”。上天感动於这些人的真诚，也同情他们，所以派神仙下凡，教导大家对付“年兽”的办法。原来“年兽”很怕红色，它一看到红色，就会觉得很刺眼、很害怕；同时，他很怕吵，一听到很大的声音，它就会很惊慌。神仙就按照这些特点，教导人们在年三十晚之前，在家门口张贴红色的纸、身上都穿上红色的衣服；然后准备火炉与竹竿，在年初一的时候燃烧，又准备锣鼓，到时候敲打。

到了年三十晚，大家都很害怕，因为明天早上，“年兽”就会出现！果然，年初一到了，年兽从海中爬上来，它肚子很饿，发出阵阵恐怖的叫声。大家听了以后，都吓得魂飞魄散。随着它的声音越来越靠近，大家都越来越紧张，虽然他们都有所准备，但是也十分害怕，所以也躲进屋子里面。“年兽”走到第一家的门口，准备破门而入，可是，它一看到门口的红纸，马上觉得很刺眼，发出阵阵惨叫声。它想逃跑，怎么知道，每一家门口都有红纸，让它非常痛苦。人们看到这种情况，就一窝蜂的冲出来，因为人人都穿着红色衣服，“年兽”的眼睛就更被刺得差不多盲了。这个时候，大家马上敲锣打鼓、燃烧竹竿，一时之间，锣鼓咚咚锵锵，竹竿焚烧噼噼啪啪，吓得“年兽”屎滚尿流，再也不敢逗留，连爬带滚的逃回海里面。於是，人们都十分快乐，互相祝贺“新年快乐”。后来，“年兽”再也不敢出来害人，而人们贴红纸的习惯就变成今天的贴春联，大家穿红色衣服去拜年，敲锣打鼓就演变成为醒狮，烧竹竿就变成了放鞭炮，真的是喜气洋洋；当然，少不了的就是长辈派红包给后辈、很多很多的过年食物等。有了这些习俗，现在可能是倒过来，“年兽”每一个年初一都会很害怕。当然，我们现在能开开心心过年，真的要感谢上天，帮助我们克服了“年兽”。

## 新年的意义

年三十晚，又称为“除夕”，年初一，就是新的一年的开始。当中就有著“送旧迎新”的意思，所以过年前，家家户户都会大扫除，添置新的用品，就是象征“送旧迎新”的意思。但是，有一个更重要的“送旧迎新”，就是在我们做人的生命成长之上。因此，到准备过年之际，我们不妨想一想，这一年我们所做过甚么事情？做得怎么样？

旧的一年即将过去了。是的，事情是过去了，但是每一件事都可以成为我们反省的材料，自己当中有没有尽力？有没有松懈？有没有从中吸取教训？有没有发现自己的弱点？知道怎么样去改善吗？所谓“经一事，长一智”，好好从事情中反省，一定可以得到学习，让自己成长。如果说“年兽”是存在的话，其实它不在其他地方，它就是在我们生命中的缺点，如果我们不改善自己，那么，这头“年兽”就会在我们生命之中潜伏，并且越来越强大，把我们吃掉！

## 我的生命有空间吗？

星光

古语云：「人无远虑，必有近忧。」如今的忧虑似乎更多：工作日程排得满满，今天开这个会，明天又开那个会；会议前要准备文件和简报，会后还要跟进，联络相关人士、向上级报告，并整理大量文字材料。完成了一件工作，甚至还未完成，就得立刻投入下一件，生怕准备不足、计划不周、想法不妥，整日纠结於繁琐事务之中。

然而，即使工作完成了，甚至完成得不错，喜悦却并不强烈，因为很快又要投入新的任务。这正是大部分人的日常：轻则忙忙碌碌、毫无休息空间、精神紧绷；重则忧心忡忡、压力沉重，影响身心健康。如果不能从繁琐事务中抽身反省、适度调节，人就会如同机器。再加上社会问题冲击、经济压力、家庭琐事，远虑近忧随时一同袭来，人就容易崩溃。

如何才能解忧解困呢？霍师如是说：「香港人不读书，尤其不读历史、不读思想；只懂指引、作、程序，成为行动机器、思想懒汉，那怎能远虑将来？」（《性情文化》第11期，法住出版社）没有远见，就容易被困於眼前琐事。

他又说：「要解决难题，我认为不能仅从制度层面着眼，而是人必须学会安顿自己。现代人大多不懂得自处，只知道应付，虽能完成工作，却解决不了自己。」（〈开拓生命的空间〉，《天地悠悠》，法住出版社）

我也有过这样的经历：历时大半年完成了一个项目，外界评价甚佳，成果令人另眼相看，但心底却没有真正的喜悦。因为我觉得自己未能坚守核心价值，面对外来挑战与质疑时，未能坚定有力地回应。自己太习惯「完成就好」的思维，忽略了内在的局限，也未曾对自己慈悲。总的来说，就是对自己的心还不够了解。

要关心的不只是如期完成项目、得到掌声，而是遇到困难时能否看清自己究竟卡在哪里。如果只在制度、达标、期限这些外在条件上纠缠，稍有不顺就容易否定自己。生命需要成长，需要用功，甚至需要用力，但同时也要慈悲，让心柔软，精神和心灵才有更多空间，看见自己，也看见他人，然后才会生出智慧，解决真正的问题。

霍师说：「工作有工作的要求，这是责任问题，但并非关键.....放开不是不工作，也不是逃避责任、放浪形骸，或任性妄想，而是要懂得在工作中释放自己。」（〈开拓生命的空间〉，《天地悠悠》，法住出版社）

在繁忙的工作与生活压力中，人往往容易迷失於制度、任务与期限之中，忽略了内心的需求与自我安顿的重要性。正如霍师所言，真正的解忧之道不仅在于完成工作，更在于懂得释放自己、兹非自处。只有在责任与自我之间找到平衡，让心灵保持柔软，才能看见自己与他

## 黄帝内经（一）寿命

陈健恩

现代文明方便，但不见得对人都有利，就如空调病，基因改造食物，精制令人上瘾的食物，以及生活上较多野心，这些都令人寿命一直往下降。然而，政府不断发布的，都是寿命不断延长，想告诉人政府一直在做事。但实际上，人是减寿的。有很多年轻人，不是因为意外，很年轻就因为病而过世。这个现代的死亡率，要参考以往，要更小儿子分类，很多年轻人已身怀多重长期病痛，如痛风，比起以往，又是否算长命？有些老人，在医院插着喉管几年，又是否算长命？所以现代所说的死亡率，是反映不了现实生活的状态的。

《黄帝内经》一开始就问，为何以往的人可以上百岁，现代人到五十岁就开始衰老？

从中医去看，就要明白中医所说的道。

中医所说的道，最简单的，就是“阴阳”。从阴阳开始出发，最后亦回归阴阳。

看看自己的手，有皮毛，有外形，有掌纹。这些都看得到的形，就属于“阴”。

但是，出拳的力量，手腕的握力。只看这双手的形，是看不到的。因为，它的力量及作用，不是它的形，而是它的神，就属于浏阳衰。

所以，生人与死人的手，就是有没有神，即有没有浏阳伞的区别。中医从生人的手，看到颜色，看到血管及肌肉，甚至经脉，那就看到生人的气，就是“阳”。

《黄帝内经》说的长寿，就是要形神俱备，而不只是处理那个形，神是十分重要。所谓神，不单是指那个力量，更重要的是“精神”。欲望的多少，开心的保持，都能使精神饱满或耗掉。要精神饱满，就是学会御御神衰。御神，就是调整心情的能力，让精神平稳，甚至安逸。否则，人过五十，就很容易衰老。

病因，中医以邪邪邪来分类。

（举一例，病位在心脏）

- 心脏自身发病，为“正邪”。
- 肝有问题害了心，为“虚邪”。
- 脾有问题害了心，为“实邪”。
- 肺有问题害了心，为“微邪”。
- 肾有问题害了心，为“贼邪”。

看一下针灸的治病原则：泻/补

实则泻其子，虚则补其母。（例子：病位在心脏。母子，是比愈生的关系，如木生火）

- 因为脾有事让心有问题“实邪”，那么就要泻脾（心之子）。
- 因为肝有事让心有问题“虚邪”，那么就要补肝（心之母）。

