

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年二月一日

第九十五期

《學言》目錄

本會通告.....	1
許志毅：寫在《第四屆黎斯華老師思想研討會》之前.....	1
陳健恩：孟學立人（十四）：王霸（三）百世之師.....	4
明月清風：	
談過年的故事（懷空）.....	5
我的生命有空間嗎？（星光）.....	7
黃帝內經（一）：壽命（健恩）.....	8

本會通告：

- 本會舉辦的《第四屆黎斯華老師思想研討會》定於 2026 年 2 月 7 日下午 3 時舉行
- 本刊設有網頁版，可參看過往內容：<https://hksapientia.org>

寫在《第四屆黎斯華老師思想研討會》之前

許志毅

不經不覺，黎老師已經離開我們十五年了。然而，她的言行舉止仍然在我們的心中、她的精神仍然與我們同在，她的思想學問仍然甚深地影響著我們。尤其是她的教學方式，親切、細緻、直指人心、截斷眾流，一股清氣從其身上直透出來，令人印象深刻。

在《第四屆黎斯華老師思想研討會》中，我們選擇了黎老師當年十分之受歡迎的課堂之一“性情文學”中談論蘇東坡《臨江仙》一詞的授課記錄，盼能讓大家一睹黎老師風采之餘，並能見其思想學問之精粹，從而得到啟發，乃至能提升自己。

黎老師在解釋《性情文學》宗旨時，說明文學作品固有其詞藻之美、聲韻之妙、結構之精、技藝之巧，此均值得我們欣賞；然而，文學之要旨，實超越此等美、妙、精、巧之外相。文學作品乃直接流露作者之性情，透過文學之美，讓讀者進入文學的性情世界，感受作者之心，從而讓自己的性情得到開發。性情文學，就是開發性情的學問。

舉李白《靜夜思》為例。李白在詩中提到“床前明月光，疑是地上霜”，讓人有一種孤獨、冷清的感受，此正是李白因在現實上的不如意，內心感到沒有人明白、沒有人欣賞、懷才不遇，頓然有所失落。人面對內心的失落、沒有人明白、沒有人欣賞，也就是現實上遭遇挫折，理想未能開展，如何安頓自己的內心呢？哪裡可以讓自己安心呢？

畢竟，人生很重要的事，是要安頓此心。當他“舉頭望明月，低頭思故鄉”，月亮固然象徵對故鄉的思念，但是也代表美好、圓滿、光明，原來人間是尚有光明的，月亮給我們啟發，光明的根源在哪裡？原來人自己的內心是可以生起力量的，最少有自己生命的根——當想起自己的家鄉、自己的家人，內心就有著溫暖、滋潤、安慰、支持等的情懷，然後讓自己重新生起力量——無論現實中多麼艱難，我們的生命中都可以生起力量去面對。這是文學帶給我們的性情世界。

再舉蘇東坡《水調歌頭》為例。蘇東坡在某中秋夜，面對仕途失意之餘，又於佳節未能與親愛的弟弟相見，倍感孤獨，內心百感交集，只能對月獨酌，“明月幾時有，把酒問青天”，夜闌人靜，想到自己面對現實世界，欲貢獻付出而不能達，何以人生總是不能如意呢？親愛的弟弟又不在身邊，欲得人傾訴也不能，何其孤獨？即此寂寞難耐，百般滋味在心頭之際，內心卻突然豁然開朗，有所領悟：“不應有恨，何事長向別時圓？人有悲歡離合，月有陰晴圓缺；此事古難全”，心可以與月亮相通，可以從天地之中得到啟發，天地本來就是如此，月亮本來就會月圓月缺，人間也會有悲歡離合、有得意失意，人生本來就是要面對無常的世界，不要逃避、不要委屈、好好接受、好好面對，這才是道理啊！原來人可以跳出自我被局限的框框，開出更廣大的思想空間、精神空間，那麼，可以超越現實的衝擊，可以與天地相通、與道理相通，當然，情也可以超越時空：“但願人長久，千里共嬋娟”。這就是文學帶給我們的性情世界。

當我們讀進去文學的世界、感受詩人的內心，我們會發現這是性情的世界，在當中，我們可以打開自己的心，我們的性情也可以得到開發。因此，雖然古人的文學作品，但是並不會因為時代不同而與我們有隔閡，因為當中所承載的，是性情的流露，人是有性情的，故只要我們懂得學習、懂得投入，自然可以與古人相通。

黎老師講解蘇東坡的《臨江仙》時，說蘇東坡因為與王安石對抗，所以被貶。有一晚，他喝醉酒，醉到迷迷糊糊，當時好像已經是三更半夜，當他回到家時，發現人人都已經睡覺了，甚至聽到他們打鼾的聲音，怎麼敲門都沒有人開門，“夜飲東坡醒復醉，歸來仿佛三更。家童鼻息已雷鳴，敲門都不應”，黎老師就問大家：“你想一下如果你自己又醉、又很暈、敲門沒有人應門，僅是聽到那些聲音的時候，你會怎樣呢？”是的，你會怎麼樣呢？很急？很躁動？情緒？埋怨？可是，當時蘇東坡很從容、很自然的“倚杖聽江聲”。黎老師說：“首先，我們看到，蘇東坡在整個過程裡面，由開始時，已經醉到這麼晚了，但是卻進不到門，在這裡，你看到他的涵養，又看到他的反省，‘長恨此身非我有，何時忘卻營營？夜闌風靜縠紋平’就是在人生中，從小到大，到底我們幾時真的是覺得如意的呢？有沒有覺得如意的時候呢？但是我們為甚麼可以接受？為甚麼我們可以繼續在這個世界裡面奮鬥呢？是甚麼原因呢？這個你要好好去想清楚了。因為本來我們“希望怎麼樣”是很重要的，

家投入蘇東坡的思想、感受他的心，讓我們從自己的世界中，投入到蘇東坡的性情世界中。這並非一個硬來的過程，而是很自然，讓自己的心一步一步打開的過程。只要我們慢慢投入、慢慢開放，就會感受多一些蘇東坡的心，又或者從反面說，我們不會這麼在意自己的委屈、煩惱，不這麼受自己的情緒影響。接著黎老師不厭其煩的一個一個學生去問，對應各人不同的情況，給予相應的指導。進行了第一輪指導之後，黎老師又再問大家：“第二個問題，大家想一想，即使你遇到不順意、遇到不是你所希望的結果，你遇到打擊了，你要問自己，是甚麼東西令你堅持，令你繼續努力下去、繼續奮發下去呢？”也就是從感受蘇東坡的心靈，回到自己的生命，反省自己內心中生起力量的根源。黎老師又再一個一個學生引導，給予指引。

從上所述，黎老師所講的“性情文學”之義，正是發前人所未發的。在歷史上，時代越後，則文學之真實意義越是不彰，於此時代，黎老師提出如此對文學的見地，可謂震古爍今。這裡，我想延續上述課堂，提出第三個問題：何以黎老師能如此有信心，提出此“性情文學”之義？我們在《**第四屆黎斯華老師思想研討會**》中一起研討，希望能對黎老師有更深的了解！

孟學立人（十四）：王霸（三）百世之師

陳健恩

- 言王道，都需要講對象。
- 孟子言王道，對象並非大國之君，主要是小國之君。
- 懂孟子此意，你才更明白王道精神的實踐原則。

唐先生指出，嚴格來說，王者不是教出來，而是他們自己看到、或聽到“例子”，內心有所覺醒，十分嚮往，很想自己實現出來，最終是自成為王者。

孟子要教小國之君，最重要是使他成為一個“例子”，而能給王者見。

當然，小國之君能在沒有“例子”可見之下，終成為王者，實極為難得。

因為，就算是一國之君，從本質上，都與“勞力者”或百姓無異。

但當聞（聽到）聖賢之風，能自興起心志實踐，便始稱為“勞心者”。所謂“勞心者”，不是統治階級之論，而是願法聖賢之心而實踐出來的生命狀態。

“舜聞一善言，見一善行，若決江河，沛然莫之能禦”，就是舜“聞”一“例子”，即刻自覺生起精神，心志自提起興起，而終成為王者。

在當世見到聖賢而自成為王者稱“先覺”，聞前世聖賢而自成為王者稱“後覺”。但他們共通的，都能夠自“興起心志”而踐行。

甚麼是“興起心志”？這是孟子指出儒學如何立人道的貢獻。人有自覺地“自拔於禽獸，自免於為小人”的心志，而求成為“大人”的心願。

所有國民，都同可自“興起心志”而終成王者，那一般國民，亦非一般，可獨立於天地，成“先覺”或“後覺”之民，所以孟子稱為“天民”。

國民皆可成為“天民”。國民，自是可貴。所以孟子曰：“民為貴”。

“民為貴”，一來本於心性之善，二來自己便足可自“興起心志”。

孟子言，民當見聖人出現而後能“興起心志”。但有民不待聖人出現，自己聽“聞”例子，而也能自“興起心志”，便稱作“豪傑”。

民本嚮往，民心亦必歸往（“天下歸仁”）。作為王者，又何必先在大？



明月清風

談過年的故事

懷空

各位，你們知道“年”本來是甚麼意思？我第一次閱讀有關“年”的故事，是在中學的時候，當時我十分震撼：我發現，原來我們的傳統文化信息，是這麼生動活潑，充滿活力的，有點後悔，為何不早一點去學習多一點呢？以下，我們分享一下這個故事，大家不妨在過年之際，對小孩子講述，然後給予引導。

原來“年”本來的意思，是指一種“吃人的怪獸”，叫做“年獸”，牠的樣子長得非常可怕。牠住在海底，每一天都是在睡覺，到了農曆年初一這一天才會醒來。由於牠睡了一整年，所以肚子非常餓，要到處找食物，而牠的食物就是人，非常可怕。所以在很久之前，人人都很怕“過年”，因為每逢年初一，這頭怪獸就會甦醒，從海中上岸，到處吃人。所以過了年初一，大家都會互相恭喜祝賀，慶幸沒有被“年獸”吃掉。

後來有人向上天祈求，希望上天能幫助對付這頭“年獸”。上天感動於這些人的真誠，也同情他們，所以派神仙下凡，教導大家對付“年獸”的辦法。原來“年獸”很怕紅色，牠一看到紅色，就會覺得很刺眼、很害怕；同時，他很怕吵，一聽到很大的聲音，牠就會很驚慌。神仙就按照這些特點，教導人們在年三十晚之前，在家門口張貼紅色的紙、身上都穿上紅色的衣服；然後準備火爐與竹竿，在年初一的時候燃燒，又準備鑼鼓，到時候敲打。

到了年三十晚，大家都很害怕，因為明天早上，“年獸”就會出現！果然，年初一到了，年獸從海中爬上來，牠肚子很餓，發出陣陣恐怖的叫聲。大家聽了以後，都嚇到魂飛魄散。隨著牠的聲音越來越靠近，大家都越來越緊張，雖然他們都有所準備，但是都十分害怕，於是都躲進屋子裡面。“年獸”走到第一家的門口，準備破門而入，可是，牠一看到門口的紅紙，馬上覺得很刺眼，發出陣陣慘叫聲。牠想逃跑，怎麼知道，每一家門口都有紅紙，令牠非常痛苦。人們看到這種情況，就一窩蜂的衝出來，因為人人都穿著紅色衣服，“年獸”的眼睛就更加被刺到差不多盲了。這個時候，大家馬上敲鑼打鼓、燃燒竹竿，一時之間，鑼鼓咚咚鏘鏘，竹竿焚燒噼噼啪啪，嚇到“年獸”屎滾尿流，再也不敢逗留，連爬帶滾的逃回海裡面。於是，人們都十分歡喜，互相祝賀“新年快樂”。後來，“年獸”再也不敢出來害人，而人們貼紅紙的習慣就變成今天的貼揮春，大家穿紅色衣服去拜年，敲鑼打鼓就演變成醒獅，燒竹竿就變成了放鞭炮，真的是喜氣洋洋；當然，少不了的就是長輩派紅包給後輩、很多很多的過年食物等。有了這些習俗，現在可能是倒過來，“年獸”每一個年初一都會很害怕。當然，我們現在能開開心心過年，真的要感謝上天，幫助我們克服了“年獸”。

新年的意義

年三十晚，又名為“除夕”，年初一，就是新的一年的開始。當中就有著“送舊迎新”的意思，所以過年前，家家戶戶都會大掃除，添置新的用品，就是象徵“送舊迎新”的意思。但是，有一個更重要的“送舊迎新”，就是在我們做人的生命成長之上。因此，到準備過年之際，我們不妨想一想，這一年我們所做過甚麼事情？做得怎麼樣？

舊的一年即將過去了。是的，事情是過去了，但是每一件事都可以成為我們反省的材料，自己當中有沒有盡力？有沒有鬆懈？有沒有從中吸取教訓？有沒有發現自己的弱點？知道怎麼樣去改善嗎？所謂“經一事，長一智”，好好從事情中反省，一定可以得到學習，讓自己成長。如果說“年獸”是存在的話，其實牠不在其他地方，牠就是在我們生命中的缺點，如果我們不改善自己，那麼，這頭“年獸”就會在我們生命之中潛伏，並且越來越強大，把我們吃掉！

我的生命有空間嗎？

星光

古語云：「人無遠慮，必有近憂。」如今的憂慮似乎更多：工作日程排得滿滿，今天開這個會，明天又開那個會；會議前要準備文件和簡報，會後還要跟進，聯絡相關人士、向上級報告，並整理大量文字材料。完成了一件工作，甚至還未完成，就得立刻投入下一件，深怕準備不足、計劃不周、想法不妥，整日糾結於繁瑣事務之中。

然而，即使工作完成了，甚至完成得不錯，喜悅卻並不強烈，因為很快又要投入新的任務。這正是大部分人的日常：輕則忙忙碌碌、毫無休息空間、精神緊繃；重則憂心忡忡、壓力沉重，影響身心健康。如果不能從繁瑣事務中抽身反省、適度調節，人便會如同機器。再加上社會問題衝擊、經濟壓力、家庭瑣事，遠慮近憂隨時一同襲來，人便容易崩潰。

如何才能解憂解困呢？霍師如是說：「香港人不讀書，尤其不讀歷史、不讀思想；只懂指引、操作、程序，成為行動機器、思想懶漢，那怎能遠慮將來？」（《性情文化》第 11 期，法住出版社）沒有遠見，就容易被困於眼前瑣事。

他又說：「要解決難題，我認為不能僅從制度層面著眼，而是人必須學會安頓自己。現代人大多不懂得自處，只知應付，雖能完成工作，卻解決不了自己。」（〈開拓生命的空間〉，《天地悠悠》，法住出版社）

我也有過這樣的經歷：歷時大半年完成了一個項目，外界評價甚佳，成果令人另眼相看，但心底卻沒有真正的喜悅。因為我覺得自己未能堅守核心價值，面對外來挑戰與質疑時，未能堅定有力地回應。自己太習慣「完成就好」的思維，忽略了內在的局限，也未曾對自己慈悲。總的來說，就是對自己的心還不夠了解。

要關心的不只是如期完成項目、得到掌聲，而是遇到困難時能否看清自己究竟卡在哪裡。如果只在制度、達標、期限這些外在條件上糾纏，稍有不順就容易否定自己。生命需要成長，需要用功，甚至需要用力，但同時也要慈悲，讓心柔軟，精神和心靈才有更多空間，看見自己，也看見他人，然後才會生出智慧，解決真正的問題。

霍師說：「工作有工作的要求，這是責任問題，但並非關鍵……放開不是不工作，也不是逃避責任、放浪形骸，或任性妄想，而是要懂得在工作中釋放自己。」（〈開拓生命的空間〉，《天地悠悠》，法住出版社）

在繁忙的工作與生活壓力中，人往往容易迷失於制度、任務與期限之中，忽略了內心的需求與自我安頓的重要性。正如霍師所言，真正的解憂之道不僅在於完成工作，更在於懂得釋放自己、茲非自處。唯有在責任與自我之間找到平衡，讓心靈保持柔軟，才能看見自己與他

黃帝內經（一）壽命

陳健恩

現代文明方便，但不見得對人都有利，就如冷氣病，基因改造食物，精製令人上癮的食物，以及生活上較多野心，這些都令人壽命一直往下降。然而，政府不斷發佈的，都是壽命不斷延長，想告訴人政府一直在做事。但實際上，人是減壽的。有很多年輕人，不是因為意外，很年輕就因為病而過世。這個現代的死亡率，要參考以往，要更細仔分類，很多年輕人已身懷多重長期病痛，如痛風，比起以往，又是否算長命？有些老人，在醫院插著喉管幾年，又是否算長命？所以現代所講的死亡率，是反映不了現實生活的狀態的。

《黃帝內經》一開始就問，為何以往的人可以上百歲，現代人到五十歲就開始衰老呢？

從中醫去看，就要明白中醫所講的道。

中醫所講的道，最簡單的，就是“陰陽”。由陰陽開始出發，最後亦回歸陰陽。

看看自己的手，有皮毛，有外形，有掌紋。這些都看得到的形，就屬於“陰”。

但是，出拳的力量，手腕的握力。單單看這雙手形，是看不到的。因為，它的力量及作用，不是它的形，而是它的神，就屬於“陽”。

所以，生人與死人的手，就是有沒有神，即有沒有“陽”的分別。中醫從生人的手，看到顏色，看到血管及肌肉，甚至經脈，那就看到生人的氣，就是“陽”。

《黃帝內經》說的長壽，就是要形神俱備，而不只是處理那個形，神是十分重要。所謂神，不單是指那個力量，更重要的是“精神”。欲望的多少，開心的保持，都能使精神胞滿或耗掉。要精神胞滿，就是學識“御神”。御神，就是調整心情的能力，令精神平穩，甚至安逸。否則，人過五十，便很容易衰老。

病因，中醫以“邪”來分類。

（舉一例，病位在心臟）

- 心臟自身發病，為“正邪”。
- 肝有問題害了心，為“虛邪”。
- 脾有問題害了心，為“實邪”。
- 肺有問題害了心，為“微邪”。
- 腎有問題害了心，為“賊邪”。

看一下針灸的治病原則：瀉／補

實則瀉其子，虛則補其母。（例子：病位在心臟。母子，是比愈生的關係，如木生火）

- 因為脾有事令心有問題“實邪”，那麼就要瀉脾（心之子）。
- 因為肝有事令心有問題“虛邪”，那麼就要補肝（心之母）。

