

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年三月十五日

第九十八期

《学言》目录

本会通告	1
许志毅：《六祖惠能足迹文化之旅》第一说：禅机何处？	1
陈健恩：剑道-诚神几	4
明月清风：	
谈独对天地（怀空）	5
一包巧克力的启示（星光）	6
黄帝内经（三）：四季身体（健恩）	7

本会通告：

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

《六祖惠能足迹文化之旅》第一说：禅机何处？

许志毅

于本年2月25日至3月1日一连五天，我们举办了《六祖惠能足迹文化之旅》。本次文化之旅，我们一行三十人来到六祖惠能当年活动主要地点，一方面探寻其当年足迹，一方面参学请益，冀望诸位能从中获得启发。

佛教产生於约二千五百年前的印度。从原始佛教至大乘佛教时代，历经一千余年的发展，问世诸多经典，义理渊博丰富。在原始佛教时代，《含经》阐述佛教基本概念，包括无我、涅槃、缘起理法、业报等，作为修行的指引；至大乘佛教初期，《无量寿经》宣扬对净土的信仰，显示佛陀之慈悲，谓佛陀必会救度众生；《法华经》也阐扬佛陀之慈悲，一方面开权显实，强调佛陀之本怀为令众生成佛，一方面宣说佛陀为救度不同众生而方便设教，谓「以无数方便引导众生，让离诸著」；《般若是经典》则宣说般若观空之义，使人获得如实智，得以彻入存在真实。原始佛教与大乘佛教初期的经典，成为其后佛教思想发展重要依据，并衍生出不同学派。首先为中观学派，龙树菩萨继承般若观空思想，洞见存在真实状态，本质上不可被任何概念妄加界定，由此反省人类思维形式问题，破斥一切对立性论述，此即「双遣法」，遂有「非有非无」、「不生不灭」、「非是非不是」等看似吊诡结论，使人思想无处落脚，由「双遣」而悟入中道。中观思想由於偏重破斥，而导致缺乏正面

修行指引问题，唯识学派应运而生，该学派从因果立场阐述实践修行，建立八识系统，以「会转化」描述存在之缘生状态，并以「转识成智」作为觉悟关键。然八识系统中，「会转化」运作须待缘而起，难以标举自力与成佛根据，故如来藏是经典应运而生，提出如来藏自性清净心，作为众生本具之成佛根据。

印度佛教於东汉末年传入中国，佛教思想与中国本土文化渐次融合，相继产生三论宗（重视《般若经》）、天台宗（以《法华经》为核心）、华严宗（依据《华严经》）、禅宗等宗派。

以上为佛教思想发展历史概况，虽理路纷繁，然宗趣唯一，皆在使人开悟，获得如实观，彻入生命存在真实。值得指出者，印度佛教取向，是从现实中超越，进入绝对之境界；而中国佛教受本土文化影响，於进入超越境界后，复归现实层次，达致圆融之境界，可谓「极高明而道中庸」，高明之义必蕴藏於平凡之中。中国佛教思想发展至华严宗，其理论可谓臻於极致，故华严宗自称「别教一乘」，教理圆满，有别于其他宗派，盖其他宗派教理，仍着眼於修行过程，而华严宗则超越修行历程，直陈成佛之境界，故为真正圆教。那么，禅宗又如何在「别教一乘」之外别树一帜？

禅宗主张「不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛」。所谓「教外」，此「教」即经教、义理之教。其他宗派皆以经典立宗，以义理教化为务，而禅宗则超越文字束缚，突破经典框架，融会消化诸多义理，於弹指之间，依据学人生命状态与修行程度，给予相应教化，「直指人心」，使人开悟，了悟真心自性（此处「人心」，指真心而言）。「不立文字，教外别传」之意，非谓禅宗不是重视经典、不理睬佛教传统的义理；相反，禅宗把一切佛教义理融会消化。究其主要理路，禅宗预设如来藏思想，以人所本具真心自性作为超越之前提，只现实中人心为烦恼障碍所遮蔽，致使真心自性未能显现。故禅宗亦继承般若思想，要扫荡人之烦恼障碍，使人不受识心干扰，照见自性。「禅」字是翻译而来，源于印度，本义为「禅定」，乃一获得开悟修行方法。而禅宗突破此方法层面含义，认为开悟目标唯一，方法则可多样，故除禅定之外，凡有效方法，皆可用於教化，使人开悟。是以我们在禅宗故事中，可见种种奇特教学方式，诸如棒喝、斩猫、诗词、谜语、磨砖、参话头等，世间万物皆可为教化之资，可谓灵活创造、活泼展现。由此可见，禅宗有别于其他宗派，非在教理上圆融，而是在教化上显示圆融无碍。

既然中国佛教精神在于圆融，在平凡之中显现高明，世间万物皆可为教化方法，那么禅机究竟在何处？回答：在当下！试看六祖惠能开悟之因缘：其曾至客店卖柴，偶然听说有人诵读《金刚经》，心即开悟。人若有求道之心，则「何处青山不道场」？

再举《一脚踢走文殊菩萨》故事：

一位僧人前往五台山，冀望得见文殊菩萨。岂料，其在中途逗留三天三夜，除一头剥皮狗外，未遇任何人，其间更曾踢赶此狗。最终，僧人只得失望而回。

至山下，遇一高僧，就把三天以来遭遇如实告知。

高僧谓之曰：「汝已看到文殊菩萨，然汝却一脚将其踢走矣！」

僧人闻言，顿有醒悟。

诚如《坛经》所云：「自若无道心，暗行不见道;离道别觅道，终生不见道」、「离世觅菩提，恰如求兔角」。其实，禅机就在身边，生活之中到处皆有启发人心之契机，关键在于是否用心体悟。谈及生活中的契机，不妨参阅霍师《生活的禅机》一文，其云：「许多人都觉得生活很枯燥，也很无聊：每天上班、下班，做的都是重复又重复的工作，没有新意，没有挑战，更没有突破，唯一的快乐似乎只是晚间或周末约同朋友相聚、或作短期的假日旅行，但过后工作如旧，烦闷亦如旧。」此种困境，果真是客观存在於工作与生活中的问题所致吗？若作如是观，则永无觉悟之日。是以霍师曰：「关键在你怎样看工作，怎样看生活。如果把工作看成负担，把生活看成枷锁，那当然痛苦，而要寻求解脱。但如果你能在工作中看出那是你自己选择，你自己的参与，而且通过你的努力而有了成果，那就证明了你的存在，和你的创造力。工作中有你，生活中亦有你。有分担即有分享，所以工作不是责任，生活也不是束缚，『云在青天水在瓶』。以为舍弃工作纔可以学禅，逃离生活纔可以解脱，那是虚妄。真正的禅机只在当下，你不妨从每个人的工作关系中看出秩序，从自己的凝神生活中看出空灵，不必等待闲情亦有舒畅。」若不用心，纵使禅机在前、明师在侧，也无法察觉，最终不免「一脚踢走文殊菩萨」。

霍师在另一篇文章《无处不是禅机》中亦云：「禅机不必求，尤其是不必着意求。因为它不是一个客观存在的玄关，也不是一个被标示的通路」，「禅的根基在一颗清明的心：清澈、冷静、光明、空灵、无障无碍.....禅的要义是使你翻身，不要陷没在个人的狭小世界;要扩展，要突破，要跨越，要飞升，纵横自在，语默随我，显示大丈夫境界，岂能为事所转？为烦恼所伏？《维摩经》说：『烦恼暗宅中，常须生慧日。』生命本来自由，人无端生起系缚，结果一切都是作茧自缚。何不静听流水，远望苍穹？你只要懂得其中蕴示，就无处不是禅机。」霍教授在指导静坐禅修时尝言：「你们在禅堂坐禅，纵使坐得再好，亦非真正修禅。真正之修禅，在你看电视之时、与人交谈之时、事务繁忙之时、埋首工作之时。」此语与古大德所谓「吃饭喝茶、砍柴挑水、谈话说笑、闲看流水，无一非禅」之义完全契合。

本次行程中，愿诸位保持一颗清明之心，随处细心体察，冀能有所领会。

参考霍师以下书籍及文章：

《佛学》、《霍韬晦说六祖坛经》、《绝对与圆融》、《生活的禅机》、《无处不是禅机》。

剑道-诚神几

陈健恩

近日与剑道前辈闲谈，他建议我写一篇关于剑道的文章，吾姑且勉力一试。

“诚神几”的提出者，是宋明理学的开山鼻祖濂溪先生，著有《太极图说》。其实，有不少中学生都认识他，他就是周敦颐，《爱莲说》的作者。

剑道很重视先赢，它属战术理论，像方法。这是属于术术术的范畴。

如果，想通过剑道，去呈现一种价值，这种内容，就属于“道”的范畴。

“术”的表达可以很具体，细节清楚，熟练后可成技巧，所为熟能生巧。“道”，则并非练出来的术，是自己认取的价值：即你认为甚么最重要？

“诚神几”的内容范畴属“道”，对剑道的实践，或许有些启发。

人之情，有感、昏、溺、陷。人的行为，就难免有缺憾。近观世事，则失其清明；远观，则不足广大。学者李翱主张，只要限制人情，使之不扰乱本性，心自可清明广大。但濂溪先生更进一步，认为没有情的干扰，不一定思虑通明，就像一个顽钝不肯思想的人，所以他提出关键的思维法则。

濂溪先生之学，就是教我们如何思想。方向，就在一个**羣几羣**字。

所谓“几”，就在于事情**「动而未形，有没有之间」**的一刹那。

濂溪先生说，任何表现，都有善恶之分。刚，有刚的善恶。柔，有柔的善恶。刚之善，就如义与直；刚之恶，就有猛及隘。柔之善，就如慈与顺；柔之恶，就好像懦弱及无断。唯有至圣，才能致其中。

什么是“致其中”？

人要有诚，看自己的心，是否有偏？偏，至为隐微，很容易被察觉，所以形容为“几微”。能守着正中，便是善。稍有偏离，就开始趋于恶。濂溪先生，形容为“**挺善恶**”。人能诚，常致其中，思维才精明，所以“**精诚故明**”。常留意内心的“几微”变化，及时纠正，能正己也能正人，做到“**神应故妙**”。濂溪先生教，步步要求纯正，提醒人要恰当思虑，才能得智慧，故曰“**思作睿**”。

剑道修行，常讲自我修正，重视有效对应。依濂溪先生之教，有常守正的心，才更易察觉偏离。“几微”之处，就是善恶的分界点。能察见自身的偏离，也能察见他人偏离，予以纠正，予以对应，这才是“**神应故妙**”。究其根本，则先要自诚，人自诚才能知道“几微”，所以“**精诚故明**”。。诚不足，不知“几微”之变，难以自我纠正，更遑论有效对应。

诚神几的根本，在于自诚，这是做人工夫的着力点，对剑道修行，也同样是究本之论。诚的解释，本来就是“**无自欺**”。



明月清風

谈独对天地

怀空

人在独对天地之时，可生诸多感悟。

某日清晨打坐，天色犹暗，太阳未出，大地一片宁静。心中忽有一念生起：人在这个世界，来时喔然一身，离去时亦复如是；其实人面对天地，终究是孤独一人，生命本来如此。这一刻，心中颇有荒凉之感，纵然平静，仍有一种空虚萦绕。平生所学，一切道理、一切经典，在这一刻，能有裨益吗？

顿然之间，心中涌起一种真切实在的感受。自己从何而来？表面上是孤身来到这个世界，实则是父母携我来此人间；而自身能成长至今，皆赖父母、家人与家族的悉心培育，内心实在无限感动、无穷的温暖。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

而后心中又浮起一念：在历史长河之中，先祖们世世代代奋斗不息、薪火相传，才有今天之我、今天环境。心中一阵感恩之情跃动。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

又有一念：我能明辨思维、自我调整、转化生命，肯定有赖老师的教诲，乃至历代圣贤的智慧与人格精神的熏陶；经典便是传承此等智慧与人格精神的媒介。这些经典、这些道理，早已融入我的思想之中，伴我成长、助我过关，赐我勇气面对人生的挑战与困难。心中又一阵感动。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

又有一念：我面对今天世界，肯定有一群同道、同事、同学与我并肩，彼此扶持、相互相助，否则，凭一己之力，何以面对如此纷繁复杂的人事？心中又一阵感动。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

又有一念：在我成长之路中，国家民族予我稳定安宁的环境；天地万物予我无数启迪；心中又一阵感动。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

又有一念：历史文化，并非终结於我这一代，往后尚有下一代、世世代代的传承者。只要我们做好当下，把美好的智慧与人格精神传承予他们，他们就能如我们今天一般，好好为人、奋斗不止、充满希望——这便是我的使命。心中又一阵感动。若无他们，何来今天之我？我并非孤独，生命亦非孤单！

又有一念：生命本来辽阔无边，但若一念不觉，坠入狭隘的自我世界，那么生命就会被「自我」所缚，使人倍感局限、烦恼丛生、障碍重重、茫然无望，生命也变得狭促不堪。这不正是无明之境吗？切记，生命本非如此，人皆渴望自身生命变得美好、变得辽阔；而那些支撑我们成长的天地万物、国家民族、历史文化、历代圣贤、先祖、父母、家人、同道、同事与同学们，皆为助缘，支持我们突破自我、不断成长。心中无限的感动，生命从非孤单！

一包巧克力的启示

星光

二月是全年最繁忙的一个月份，因为要筹备为期一周的阅读活动。每天都有不同的安排，有些是数十人的小型活动，有些则是全校参与的大型活动。事前需要联络嘉宾、准备场地、物资与纪念品等等。单是纪念品都有三款，从学生设计、修订，到找公司订制、安排送货，都花了好几个月。还要构思如何送出，既能让学生喜欢，又能鼓励阅读。每个环节环环相扣，脑海里不断翻腾。过去几个月，我几乎都被这些事务缠绕着，担心学生是否会参加、是否能有所收获、细节是否到位。幸好有得力同事并肩作战，所有活动总算如期完成。

二月底，活动圆满落幕，学生喜欢纪念品，活动干事也从协助活动中有所学习和体会。到了二月最后一个上课日，我们在学校举办了一场烧烤活动，一方面让干事们联谊，一方面也算是庆功。其实这样的活动也需要多方配合：场地、时间、食物与用具，也要细心安排。而当晚家人还等着我回家吃饭，心里只想快点完成。因为二月天气潮湿，起炉都用了大半小时，心就越来越急，最后就用了最快速的方法烤了几块牛排和猪排分给学生吃，就要准备收拾清洁。没想到临走前有一位学生送我一小包巧克力。我当下只是简单道谢，并没有太大感觉。后来与同事谈起，她比我还兴奋，因为这位学生平日很抗拒与人交谈，如今不仅愿意剪短头发，让人看见她的眼睛，还主动送我礼物。对她而言，这是一大进步，代表她开始打开自己，愿意跟人交流。

听到这里，我才惊觉自己为何如此迟钝，没有好好感受学生的心意。回到座位后，我静下来反思，原来自己太容易沉溺於事务中。如果不是同事提醒，我可能早已埋首下一个项目，忘记了好好感受人与人之间的互动。这样想来，确实有点可怕。

生活需要留白，需要安静下来细数日常的感恩，并养成习惯，否则很快就会被排山倒海的事务淹没。回想那个繁忙的阅读周，其实还有另一件窝心的事：有位同事毫不犹豫捐出数百元，资助学生买书。他纯粹出于对阅读的喜爱与对学生的鼓励，这样的同事真是难得。

阅读与写作都是心灵的滋养。感恩能在这里分享我的故事，在 3.8 妇女节这天为自己打打气。最后以网络文章的一句话送给自己和看到这篇分享的你：

教天地人事，
育生命自觉。

共勉！

黄帝内经（三）：四季身体

健恩

男的数是 8。

男在 8 岁，肾气实，所以真正开始长头发，牙齿也开始生长。到 16 岁，肾气最盛，就能够生子。但同样地，如男孩 6 岁开始换牙，就是发育太早，饮食太补太过。到 24 岁，肾气开始便宜。所以，男子要长高，运动、吃东西，就要在 24 岁前完成。到 32 岁，就是筋骨最强的时候。40 岁开始，就牙齿开始松，头发开始掉。48 岁头发开始变白，便开始有皱纹。56 岁开始肝气衰。

肾脏，决定了一个人的寿命长短。因为，它是水，是本。肾脏衰弱，五脏都会衰弱。所以，如何保养肾脏，如何在四季中，藏而不泄，十分重要。长寿的人，都很能够保护肾脏。

肾脏的保护，是形。另一方面，还有神。神就是情志，心情要好，不要受人家影响。

四季是春夏秋冬，四气是生长收藏，亦是四季性。身体要长寿，气血就要跟着四季走，这就不会生病。这就是“预防医学”之始。

春天，基本上要晚睡早起，早起慢步，心情稳定，要有一种施予的情怀，脾气要少。反之，会伤肝脏，到夏天，就会发出来。春天受伤，就是肝伤，夏天会反映出来。

夏天，气很热，同样晚睡早起，要学懂享受流汗。夏天的血气，身体也会变成夏天的状态。当汗要发出来，就先由得它发出来，然后才跑到空调。切不可当汗要发出来，立即跑到空调，阻止它发出来，燥热的浊气，才有机会在体内排泄出外，把它散掉。如果没有做到，整个夏天都不发汗，就会伤到心脏。心脏受伤以后，会在秋天发病。到秋天，会很容易，发生寒热症状，很容易咳嗽。甚至，到冬天，到肾水，咳嗽病情，会再加重。

秋天，收的季节，天气变得很急，金气是肃杀，很干燥。人要早睡早起，这时跟鸡的节奏一样，心情要安宁，才能把秋天肃杀之气，降下来，身体才不会受到伤害。如果，人不知收敛，很晚睡，也早起，又经常动怒，喜忧太过，没有收敛精神，肺就会大受伤害。又在秋天没有反应，到冬天就发出来，容易下利，即大便泄泻，容易拉肚子。

冬天，就要藏。要早睡晚起，把自己藏起来。情志也要藏起来，少些欲求。这个时候，不适合出大汗。冬天跑去跑步出大汗，就不是养生之道。冬天跳到冰水里，也不是养生之道。因为，寒极生热，一跳进冰水里，身体会大量发热，会冒大汗。但是，如果是有心脏病，反而适合洗冷水。因为，冬天寒的是水，水能克火。若太辛苦，用普通水冲脚就可以，这时脚冲冷水，寒极生热，开始觉得冰，但越冲越觉得不冷，一两分钟，反而觉得脚热起来，心脏的阳，就会回头，就可以治心脏的病。当冬出汗太多，会伤肾，到春天会精神不振。

中医的身体养生之道，其实同是治病之道，亦是预防医学之道，更是生命长寿之道。