

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年四月一日

第九十九期

《学言》目录

本会通告	1
许志毅：《六祖惠能足迹文化之旅》第一说下半部：看脚下！	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》一牟宗三先生（1）	4
邓丽香：节录：老师性情文学课堂	7
明月清风：	
谈读诗，说清明（怀空）	8
从写字悟出的道理（星光）	9
黄帝内经（四）：顺阴阳活（健恩）	10

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》第一说下半部：看脚下！

许志毅

现在我简单说明何谓禅。禅本源自印度，其背后详细道理我不展开细述，各位若有兴趣，可参阅霍教授所著《六祖坛经》，其中有详尽解说，我仅讲述重点。禅的本意思就是为静坐、打坐。因此，禅本就具方法层面的意义，是一些修行之法，主要便是打坐、静坐。

然当印度之禅传入中国后，面与我国本土的思想学问相融合，主要为儒家思想与道家思想，故禅宗的背后思想并不简单，是印度佛教与中国儒、道思想融合后演变而成。中国人十分有智慧，把握了修行最核心的部分。我们为何要修行、要打坐？便是希望通过这些修行方法，实现开悟。若仅盲目打坐，并没有追求开悟目标，则亦无太大意义；有些人终日打坐，自身却毫无改变，仅有表面的自信，却不知修行的意义所在。

在传统认知中，修行最重要的便是开悟，而开悟的关键在于对「本心」之体悟，禅宗中就有「直指人心」之说。但印度时代的佛教并非如此，当时会讲述「无我」「因果」「般若」「空」等诸多内容，而中国禅宗则指出，这些内容固然重要，但最终的关键仍须回归自身内心。至于如何洞察内心，我们这几天再慢慢探讨。

中国禅宗将印度禅修的智慧加以转化，直指人性本质，故修行的方法也变得多样，不仅限

於打坐。各位若了解禅宗的教学方法，会发现其有许多特别的形式，最常见的便是以棒打、大声喝斥等方式，甚至打人、砍手指、折断腿的情形；总之，不论运用何种方法，只要能令人开悟的，都可以用上。禅宗的故事都十分精彩，但大多数人聆听后，仅会觉得「很厉害」，却不知其厉害之处，也无法言说自身所悟。有些人会说「悟到了自性」「看到了内心的空」，但进一步追问「何谓空」「何谓自性」，就完全不懂，因这些仅是口头禅，仅看到表面而已。这几天，我们就深入探讨禅、开悟与心的关键所在。

禅宗思想另有一个重要之处，便是「化繁为简」，这是禅宗的一大贡献。现今我们的生活极为繁琐，例如母亲们早就起来面要制作早餐、送孩子上学，孩子放学后还要安排补习，也要照顾先生的起居，有忙不尽的事务，却逐渐忘却了从事这些事务的初衷；许多人从周一至周五辛劳工作，内心却颇为烦躁，一心期盼退休，上班等下班，工作等放假，放假就只想旅游、吃喝玩乐，希望把工作中的不顺心遗忘，但放假结束返回工作岗位后，依旧故我。这便是因为未能看到关键——工作与生活本身皆有其价值与意义，只是我们被繁琐的事务牵引，内心变得混乱，忘却了初心。

禅宗告诉我们，不要被繁琐的事情困住，要看到最关键、最重要的事物并牢牢把握，这便是化繁为简的智慧。为人处世亦是如此，否则极易迷失方向。事实上，各位能前来参加此次文化之旅，而非单纯追求吃喝玩乐，便说明各位已具备一些化繁为简的精神，值得为自己鼓掌。人生须懂得分辨轻重缓急，然现今许多人却本末倒置，做了许多无谓之事。

说到禅宗，各位一定听过六祖惠能与神秀的故事。当年五祖弘忍欲挑选传人，嘱咐弟子们各作一首话题子，以观其领悟程度。神秀所作之话题为：「身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。」众人皆觉写得甚佳，认为他勤奋用功，不断修行，欲拂去象征烦恼的「尘埃」，甚有智慧。但五祖阅后，知神秀尚未开悟。

而当时来到五祖身边仅八个月左右、不识字也没读过书的惠能，听说神秀的话题子后，自称亦有一首，请他人代为书写下来：「菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。」五祖阅罢惠能的话题子，就认定他已开悟，把衣钵传予他。为何惠能的话题子能体现开悟？这就牵涉到开悟的关键核心，我们这几天也会重点探讨，希望能给各位带来一些启发。

最后，我们来谈谈今晚的主题——「禅机何处」。各位皆想追求开悟，不如先思考一下，开悟的契机到底在何处。刚才我们进行了简单的静坐，有动有静，不同的方法皆能让我们有所领悟。但许多人误以为，要开悟、要获得智慧，就必须逃离现实生活——认为工作令人困扰，家庭令人烦恼，与他人相处颇为俗气，所以想要远离这些地方去修行。若你有此想法，那我告诉你，你不必修行矣，定然无法开悟，因第一步就已出错。

真正的道场，其实就在日常生活之中。当你与先生相处时、与家人相伴时、与朋友交往时、在工作岗位时，这些皆是真正的道场，正所谓「何处青山不道场」。若你的心中有丝毫逃避，不敢面对这些现实场景，就永远无法开悟。或许有人会问：「然则我们不必前来此

此处学习，再将所学运用于生活之中。

那么，在生活中修行，需下何种功夫？刚才我教各位拉筋之时，曾询问各位能否保持平静、平和的心态，这便是关键。若能拥有一颗平和、平静的心，你才有机会在日常生活中进行反省。我举个例子，许多学生都会与我分享生活中的烦恼：「老师，我很不快乐，老板明明知道我工作做得很好，他看我的眼神却颇为不友善，还露出嘲笑的神情，我很难受」；亦有学生说：「我考试成绩很好，爸爸妈妈却没有称赞我，也不理会我，为何他们要如此对我？」所以就觉得不快乐、颇为烦恼。

但各位有没有想过，这些烦恼究竟从何而来？对方态度不佳诚然是事实，但为何你会被其影响？其实仔细思索就知道，这些本来皆只是小事，人生有更重要的意义。若你能有此觉悟，就会逐渐开始反省，进而明白一些道理，例如，即使老板这一刻对我眼神不友善，但是他还是给了我很多机会，我应该感谢他，继续努力做好工作，这才是我心中所希望的，何必计较他一时的态度呢？父母虽然没有称赞我，但是我读书是为了称赞的吗？父母平时对我的关怀，为何我没有感受到？我的心是很想做好自己，回报父母的，这才是我的真心真意！人能看到自己内心的追求，自然就不会沉於小事之中。因此，这几天虽然我们会造访许多地方，但各位不妨怀着一颗清明、平和的心，你会发现，世间发生的许多事情，皆是在给我们启发，而非带来烦恼。若各位能做到这一点，就已开始拥有智慧了。看脚下，就是在平实处、平常处，踏踏实实走好，好好留意注意，你就会掌握人生。

节录：老师性情文学课堂

邓丽香

各位同道，在今年一月份时我们举办了《黎斯华老师思想研讨会》。当时许志毅学长引用了老师当年的性情文学课堂讲课节录，笔者深受启发。现特把当时的讲稿节录整理以飨读者。当时老师的讲解如下：

大家必须要明白，性情文学这门课程，并非只是想和大家介绍一些知名的文学作品，也不只是让大家认识文学作品这么简单。我们之所以把课程定名为性情文学，是想传达：所有值得流传的作品，或是如今我们能拿出来欣赏、学习的作品，从来都不是单纯的文字堆砌，亦非仅是技巧的铺陈。能够流传、值得我们传颂的作品，不会因为我们身为现代人，难以理解古人的笔下之意，就只去看用字是否优美、声韵是否悦耳、字句之间是否有诸多可借鉴的技巧——现代人大多是这样去理解文学作品的。但我们认为，所有的文学作品，之所以能通过笔墨落纸、通过思维表达，其中必定离不开作者的性情，离不开我们时常强调的「人是有性情的」。也正因为我们深信人有性情，所以即便阅读古时的作品，纵然我们是现代人，拥有诸多进步的文明，生活习惯、价值观念也已然改变，这也无妨。为什么？因为人皆有性情，人性本是相通的。因此如今我们读李白的诗、李清照的词、苏东坡的词等，都能身临其境、感同身受，能感受到作品中蕴含的情感。

基于这个原因，我们挑选介绍给大家的作品，并非只是告诉大家某位作家有某部作品，或是这部作品蕴含性情那么简单。我希望在这门课程中，能让大家走进作品的性情之中，感受作家、文学大家的内心情感，进而开发自身的性情——这便是我们开设性情文学课的初衷。也正因如此，这门课一直有许多同学参与，大家越上越轻松、越上越高兴。原因固然是学到了许多诗词，让日常生活有了文学的滋润，丰富了对生活的感知；但更重要的是，大家能走进文学作品的情感世界，在其中找到空间，安放现实生活的压力，以及人与人之间相处的种种困境。所以，人的性情需要被开发，人的情感也需要有安放的空间.....

《临江仙》为北宋苏轼所作，词云：

夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。

家童鼻息已雷鸣。

敲门也不应，倚杖听江声。

长恨此身非我有，何时忘却营营？

夜阑风静谥纹平。

小舟从此逝，江海寄余生。

我记得有一年，法住学会一行人前往四川成都，当时我们去了苏轼的故居，这座故居至今仍在，由政府妥善保护，只是屋内的诸多摆设早已遗失。他的故居前确实有一条江，我们身

临其境，彻底体会到他当时「倚杖听江声」的场景。

从字面上为大家解释这首词的背景与意蕴：当时苏轼因在政治上与王安石意见相左，后来被调任至某地，这一地有座山名为东坡，他也因这次调任，自此自号苏东坡。

词中写他夜间在东坡喝酒，醉了又醒，醒了又醉，终究是沉醉的状态，归家时已夜色深沉，「仿佛三更」——醉得浑然不知时辰，大抵已是三更天了。归家后的情景可想而知，家中众人皆已安睡，「家童鼻息已雷鸣」，家童睡熟后打鼾的声音如雷贯耳。他不停敲门，却没人回应，「敲门也不应」，再三叩门也没有人前来开门。所以他只能「倚杖听江声」，这一细节也能看出他当时年纪已长，手持拐杖，叩门无应，面只得站在门前，静立听着江水翻涌的声音。

这里大家不妨思考：倘若你自己又醉又倦，叩门却只听到屋内的鼾声，你会作何反应？你能否如苏东坡一般，平心静气地站在那里听江声？

词的下溯，「长恨此身非我有」，当人直面天地自然时，往往会生出诸多反省，我也时常鼓励大家，多去公园走走，多去面对大自然，全身心投入其中，就会有自我反省的契机。苏轼这样饱学多才的人，便是如此。他听着江水的声音，听着这大自然的潮起潮落，反省到自己的一生，在现实世界中汲汲营生，自身的命运时常由不得自己。

其实我们大多数人皆是如此。就好像我常举的例子：清晨上班想搭乘车辆，赶到车站时，车却已驶离，只能等下一辆。这便是「长恨此身非我有」的真切体会——一心想乘车，车却开走了；一心盼着不下雨，天却偏偏下雨；一心想在公司升职，却未能如愿；一心想这桩生意获利，却惨遭亏损，难道不是吗？

现实生活向来如此，推及生命本身，亦是如此：一心想身体康健，却难逃病痛；一心想爱的人长命百岁，却终要面对生离死别；一心想拥有喜爱的事物，却往往会失去。这就是生命的本貌，也让我们时常饱受苦楚。为何会有苦？只因不愿发生的事偏偏发生，心心念念的事却求而不得。大家不妨回想，从出生到现在，可曾事事顺心、想要什么就有什么？可曾想成功就立刻成功，想得到就立刻拥有？答案自然是否定的，我们不过是看得开，明白不必过于计较，懂得人生有诸多无奈，就坦然接受罢了。可内心深处，我们依然有期盼、有渴望，依然希望一切顺遂，只是现实往往事与愿违。

苏东坡的感触则更为深切，在政治场上，他因意见相左，屡遭调任，甚至被皇帝贬贬至远方，处境堪忧，故而发出「长恨此身非我有」的慨叹。

「何时忘却营营？」究竟要到何时，才能摆脱这身不由己的束缚？这种被框框困住的感觉，想必在座的同学都有过体验：约了人三点相见，临时却有会要开，无法赴约；或是正在开会，家中突然来电，有急事催着回家，顿时不知该如何抉择。人时常处于这样的束缚之中，身不由己，想去哪里，总有牵绊；想做什么，总有阻碍，寸步难行。这便是「营营」的含义--总有种种牵绊，让人动弹不得，想去的地方去不了，想见的人见不到，想做的事

没有机会做。究竟要到何时，才能摆脱这样的状态？

「夜阑风静縠纹平」，夜色渐深，江风渐静，微风拂过江面时，会荡起缕缕涟漪，风过之后，江面又恢复平静，涟漪起了又散，散了又起。见此景，苏东坡生出念头：「小舟从此逝，江海寄余生。」不如乘一叶小舟，在江上随波飘游，此后面在江海之间，度过余生吧。

从这首词中，我们首先能看到，苏东坡从深夜大醉归家、叩门无应，到静立听江声，整个过程中，既见其涵养，亦见其自省。我们从小到大，何曾有过真正事事顺心的时刻？可为什么我们依然能坦然接受，依然能在这世间奋斗前行？这是值得深思的问题。内心的期盼固然重要，可现实往往事与愿违，为何在期盼与现实的落差之间，我们仍能坚持、不曾放弃？坦白说，在座的同学，有谁能从小到大想要什么就有什么？想必没有人。那究竟是什么支撑着我们坚持下去？

倘若我们如苏东坡一般，能否在遭遇不如意时，静下心来「听江声」？比如以为自己必定升职，最后却事与愿违，你能否一笑置之，泡上一杯茶平复心情？这与陶渊明遇涧坦然渡过是同样的道理，苏东坡因家童酣睡叩门无应，就能自然而然地静听江声，我们能否做到？

叩门不得、无法安睡，看似是琐碎的不如意，却让他反省到，人生之中，许多想亲自去做的事，最终都身不由己。可究竟是什么支撑着我们依旧坚持、依旧奋斗？而苏东坡在这首词中，却流露出一不再坚持的念头。他问自己何时才能摆脱这「营营」的束缚，甚至想乘舟远去，在江海间度过余生——这便是道家的思想与精神，即学会放下。李白亦有诗与此意境相近，「明朝散发弄扁舟」，便是同样的心境：在官场郁郁不得志，就想远离官场，获得身心的自由与逍遥。

这里我们先不谈词的其他层面，只回归苏东坡的心境：其一，他面对不如意时的淡然反应，值得我们借鉴；其二，他的自省，也值得我们深思。在座的每一位同学，都希望自己的人生一帆风顺，希望自己能掌控自身的命运，可现实的经历却告诉我们，事与愿违才是常态。此时大家面要问问自己：是什么让自己坚持生存、持续努力、奋发向上？

再回到最初的问题：倘若你又醉又倦，想回家安睡却进不了门，你会怎样？例如，有同学曾经深夜归家，发现自己忘带钥匙的经历吗？若有，你当时是如何反应和处理？

后记：

各位，你们可有感受到黎老师的气度？乃至是否有受到她的引导而有所启发？

《牟唐霍三位大师的易学》-牟宗三先生(1)

陈健恩

《周易哲学演讲录》，被视为牟宗三先生对《易学》的总结，亦是牟先生晚年思想的重要代表。从出版编年的角度，它算是牟先生的“遗作”。

牟宗三先生，首位把东方儒家心性之学，与西方道德哲学嫁接起来。以儒家内圣之学，开出民主与科学的新外王之学。于五十学德文，写出一缕三大批判。在崇尚西方，推倒中国文化的时代，他以一身傲骨，独被冷凳，著作等身，留下皇皇巨著，都是为守护中国文化的命脉。

牟先生当年请教其恩师熊十力，熊先生问他读了甚么书，牟先生就列出一堆书。熊先生听完大怒，向牟宗三拍桌大骂：“你这种人，只是在那里‘数宝’而已！根本没有读进去！”牟先生深受启发，不许学生空谈。若有学生没有读通原著而想请教他，他会毫不客气地说：“你回去把书读通了再来”。

简单来说：你才付出，才有资格叩门。

在《周易哲学演讲录》的开始，已是当头棒喝。

《易传》是解释《易经》，解释要相应，解释得对与不对，要看相应与否。了解一个东西一定要相应，假若你要了解科学，那么你要对科学的本性有相应的体会，假若你要了解哲学，那么你要对哲学的本性有相应的体会。不相应就是外行，一话就错。

读书要读得入，了解任何事一定要进，进不到，泛泛地说，就是不够认真。

要认真读文献。读文献最重要是求了解，而了解要相应。不相应、不了解，不要瞎说。没有会心，说什么东西呢？

中国人很早就知道一切物，最终都会变化，只是时间问题。所以，中国哲学上，表达一切物，会用“气”这概念，显示一切物，由有变无，亦由无变有。

阴阳以气言，乾坤以德言。阴阳是气，是具体的；乾坤代表德，是抽象的。干者健也。健是德，不是气，这个“健”是精神的，不是健康的“健”。坤也是一德，坤者顺也。乾坤以德言，这表示乾坤代表一个原则。原则是理。

“乾坤”就是理，理属抽象。德，非具体行为，德行才是具体行为。具体的东西，中国哲学称之为“气”，《易》则名以“阴阳”。世界事物的变化，就在“阴阳”的变化中进行。（人与事物的变化，称阴阳变化）



明月清风

谈读诗，说清明

怀空

清明节又到了，我们都会想起杜牧的诗。

《清明》·杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。

借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

当你读这首诗的时候，有没有看到整个画面？春天暖和的天气，毛毛雨在下着，在长长的山路中，泥土湿滑，走在路上，你感受如何？对，大家走路都十分辛苦。有些人是客居外地，特意回乡拜祭祖先，又思亲、又怀念祖先，真是哀情、乡情、人情、孤苦之情、思念之情、怀缅之情尽在心中。在蒙蒙细雨中，百般滋味涌上心头。你看到这个画面了吗？你在其中有甚么感受？你会觉得辛苦吗？你会埋怨吗？你会说“这么辛苦干嘛”吗？不会的。你看，虽然大家走在山路上都很辛苦，但是也会觉得能够回乡拜祭祖先，是应该的；而且能与亲人聚在一起，再辛苦也是值得的。

可是，现实中确实觉得辛苦，该咋办呢？没关系，祖先的精神在支持着我们，亲人相聚之情给我们力量，心中温暖，充满力量。辛苦，就找个地方喝杯茶，大家聊一聊、谈一谈，就没事了，甚至会变成一件乐事。就在这个时候，恰巧遇到了一位牧童，机会来了。所以就问他：“小朋友，打扰一下，请问哪里有酒家可以让我们休息一下？”牧童十分热情，真心想帮忙，他天真地指着远方说：“在前面那个开满杏花的地方，就有酒家，你们去吧！”大家都异口同声地说：“哇，那些杏花真美。谢谢你，小朋友！”说完，面兴高彩烈地往前走，仿佛祖先的精神与大家同在，在默默支持着大家。祖先就是希望看到我们充满朝气、充满希望、大家凝聚，对人生充满动力。往前走吧，自有光明在！

读诗，要读出画面来、读出感受来、读出志气来！

从写字悟出的道理

星光

最近跟一位老师学习书法，发觉我从前没有好好写字，尤其是用毛笔。其实写毛笔字中蕴含无数人生道理，直到最近遇到好的老师我才恍然大悟，后悔以前没有好好学习写字。

有一堂课，老师叫我写「活在当下」这四个字。当时我想：谢谢老师的提醒，不要经常胡思乱想，要活在当下。这份功课像给躁动的心浇了一盆冷水，让我冷静下来。回家重复练习了几次，总觉得写得不够好；后来我发现，要真正活在当下并不容易，那就努力练习吧！

另一堂课，老师提醒我写字的几个要诀，例如「稳后动」——也就是不要急。记得第一堂课老师就问我是不是个很急的人，写字也是急于求成。先稳就是要稳好握笔、按住起笔处，想好了再下笔。这一要诀很适合应用在日常工作与行事上：不一定想到就冲动行事，因为冲动往往会让自己焦头烂额、付出代价。

除了先稳后动，老师也教我「意在笔前」。就是先想好整个字的结构：这一笔要写到哪里？用多大力度？都应先心中有数，确定整体意念后才开始下笔。这个练习不但对治我的冲动，也促使我思考一个字的整体格局应该如何安排。我觉得写字是修养心性的练习，不断重复更可以锻炼专注力和意志力。

有一堂课，老师教我写「捺」这个笔法，就是向右下斜的笔画。他说这一笔可分三个部分，又称「一波三折」。我听后很有感触，因为当天我正为工作烦恼，觉得事情真是一波三折，就跟老师说：「这正是我现在的处境啊！」想不到老师竟说有时候太顺利不一定是好事，经历挫折学到的反而更多。听了我立刻感到安慰，所以回过神专心写好这一笔。

除了在方格纸上练习，老师每堂还要我在白纸上写。没有方格时要顾及的是整体布局：字的大小、线条的粗细、字与字之间的距离等都要兼顾。老师说这是练习顾全整体。想不到写一幅书法蕴藏如此多学问。写字也是很好的自我修炼：道理可能懂了，但若不经反复练习、专注改善，写出来仍不理想。

写字能磨练意志、修心养性。这让我想起曾国藩的家书内提到：他要求子弟每天持续练习，其中一项就是写字，认为书法能反映一个人的学问与人格。现在我上了几堂课，才慢慢体会这些道理。看来书法应该是所有学生的必修课呢！

黄帝内经（四）：顺阴阳活

健恩

人，要跟着节气走。

看到自然界的节气，人就要顺着节气走，而不能逆着去。

例如，今天一看，白天应出太阳，但结果是阴天。在白天看起来像晚上，就称作“日月不明”。这个时候，养生之道，如何把身体保护好？就是不要受到风寒。在“日月不明”的状态下，就最容易生病，称为“邪害空窍”。

什么是窍？我们身上，五脏六腑，都有它们的俞穴，就是“窍”。

遇着“日月不明”，即天阴、雨天、刮风的时候，又恰巧某个脏腑并不十分健康，天地间的邪气，就会利用这个时候，伤害到你空虚的俞穴。

举例说，如果你一直在担忧，如担忧子女，这个忧能伤肺，肺受伤了，恰巧遇到这种天气，在当时又没有把肺窍管好（肺的俞穴），即背后的云门穴，没有戴围巾之类，没有管好，就会得病。因为有忧虑，你就会产生“空窍”，在肺的俞穴，就会有弱点。若没有过度的喜与怒，过度的忧悲恐，那天气再怎样改变，如何变化无常，你完全不会受影响。所以情志是十分重要。

现在再说，春天，就是说肝脏，夏天心，秋天肺，冬天肾。如按四季节气，来保护它们，肝、心、肺、肾也不会有问题。当在节气的交换时，如春夏、夏秋、秋冬、冬春，它们前七天，后七天的时候，这四段交接时节，也称做“长夏”。

如果化成图，春夏秋冬在四方，中间就是“长夏”。

所以，不是说，今天是春天，明天时夏天，没有人受得了。而是春天后，经过长夏的两星期，慢慢从春天变成夏天。如对应我们的身体，“长夏”就属于脾脏。现代人坐飞机，很容易几小时，就从很热的地方，到很寒冷的地方，毛孔也没法收好，所以身体一定要好好照顾好。

“春夏养阳，秋冬养阴”。在正常人，阴与阳的关系，阴是拉住这个阳，因为阳是往外走，阳很浮动，会走散，自己成为孤阳。当阴把阳拉住，阳就在身体的外围固住，成一个保护网，我们称之为“表”。阴能提供这个能力，阳才可以固表。

如果，阴虚了，牵制不了阳，阳就向外浮，太多的话，阳气就过盛。另一种情况，阳虚