

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年四月一日

第九十九期

《學言》 目錄

本會通告.....	1
許志毅：《六祖惠能足跡文化之旅》第一講下半部：看腳下！.....	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(1).....	4
鄧麗香：節錄：黎老師性情文學課堂.....	7
明月清風：	
談讀詩，說清明（懷空）.....	8
從寫字悟出的道理（星光）.....	9
黃帝內經（四）：順陰陽活（健恩）.....	10

本會通告：

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

《六祖惠能足跡文化之旅》第一講下半部：看腳下！

許志毅

現在我簡單說明何謂禪。禪本源自印度，其背後詳細道理我不展開細述，各位若有興趣，可參閱霍教授所著《六祖壇經》，其中有詳盡解說，我僅講述重點。禪的本意即為靜坐、打坐。因此，禪本就具方法層面的意義，係一些修行之法，主要便是打坐、靜坐。

然當印度之禪傳入中國後，便與我國本土的思想學問相融合，主要為儒家思想與道家思想，故禪宗的背後思想並不簡單，係印度佛教與中國儒、道思想融合後演變而成。中國人十分有智慧，把握了修行最核心的部分。我們為何要修行、要打坐？便是希望透過這些修行方法，實現開悟。若僅盲目打坐，並無追求開悟之目標，則亦無太大意義；有些人終日打坐，自身卻毫無改變，僅有表面的自信，卻不知修行的意義所在。

在傳統認知中，修行最重要的便是開悟，而開悟的關鍵在於對「本心」之體悟，禪宗中就有「直指人心」之說。但印度時代的佛教並非如此，當時會講述「無我」「因果」「般若」「空」等諸多內容，而中國禪宗則指出，這些內容固然重要，但最終的關鍵仍須回歸自身內心。至於如何洞察內心，我們這幾天再慢慢探討。

中國禪宗將印度禪修的智慧加以轉化，直指人性本質，故修行的方法亦變得多樣，不僅限

於打坐。各位若了解禪宗的教學方法，會發現其有許多特別的形式，最常見的便是以棒打、大聲喝斥等方式，甚至打人、砍手指、折斷腿的情形；總之，不論運用何種方法，只要能令人開悟的，都可以用上。禪宗的故事都十分精彩，但大多數人聆聽後，僅會覺得「很厲害」，卻不知其厲害之處，亦無法言說自身所悟。有些人會說「悟到了自性」「看到了內心的空」，但進一步追問「何謂空」「何謂自性」，便完全不懂，因這些僅是口頭禪，僅看到表面而已。這幾天，我們便深入探討禪、開悟與心的關鍵所在。

禪宗思想另有一個重要之處，便是「化繁為簡」，這是禪宗的一大貢獻。現今我們的生活極為繁瑣，例如母親們一早起身便要製作早餐、送孩子上學，孩子放學後還要安排補習，亦要照顧先生的起居，有忙不盡的事務，卻逐漸忘卻了從事這些事務的初衷；許多人從周一至周五辛勞工作，內心卻頗為煩躁，一心期盼退休，上班等下班，工作等放假，放假便只想旅遊、吃喝玩樂，希望將工作中的不順心遺忘，但放假結束返回工作崗位後，依舊故我。這便是因為未能看到關鍵——工作與生活本身皆有其價值與意義，只是我們被繁瑣的事務牽引，內心變得混亂，忘卻了初心。

禪宗告訴我們，不要被繁瑣的事情困住，要看到最關鍵、最重要的事物並牢牢把握，這便是化繁為簡的智慧。為人處世亦是如此，否則極易迷失方向。事實上，各位能前來參加此次文化之旅，而非單純追求吃喝玩樂，便說明各位已具備一些化繁為簡的精神，值得為自己鼓掌。人生須懂得分辨輕重緩急，然現今許多人卻本末倒置，做了許多無謂之事。

說到禪宗，各位一定聽過六祖惠能與神秀的故事。當年五祖弘忍欲挑選傳人，囑咐弟子們各作一首偈子，以觀其領悟程度。神秀所作之偈為：「身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」眾人皆覺寫得甚佳，認為他勤奮用功，不斷修行，欲拂去象徵煩惱的「塵埃」，甚有智慧。但五祖閱後，知神秀尚未開悟。

而當時來到五祖身邊僅八個月左右、不識字亦未讀過書的惠能，聽聞神秀的偈子後，自稱亦有一首，請他人代為書寫下來：「菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃。」五祖閱罷惠能的偈子，便認定他已開悟，將衣鉢傳予他。為何惠能的偈子能體現開悟？這便牽涉到開悟的關鍵核心，我們這幾天亦會重點探討，希望能給各位帶來一些啟發。

最後，我們來談談今晚的主題——「禪機何處」。各位皆想追求開悟，不如先思考一下，開悟的契機究竟在何處。剛才我們進行了簡單的靜坐，有動有靜，不同的方法皆能讓我們有所領悟。但許多人誤以為，要開悟、要獲得智慧，便必須逃離現實生活——認為工作令人困擾，家庭令人煩惱，與他人相處頗為俗氣，於是想要遠離這些地方去修行。若你有此想法，那我告訴你，你不必修行矣，定然無法開悟，因第一步便已出錯。

真正的道場，其實就在日常生活之中。當你與先生相處時、與家人相伴時、與朋友交往時、在工作崗位時，這些皆是真正的道場，正所謂「何處青山不道場」。若你的心中有絲毫逃避，不敢面對這些現實場景，便永遠無法開悟。或許有人會問：「然則我們不必前來此處，直接回去生活即可？」答案是否定的，因各位現今尚不懂如何在生活中修行，故先前來

此處學習，再將所學運用於生活之中。

那麼，在生活中修行，需下何種功夫？剛才我教各位拉筋之時，曾詢問各位能否保持平靜、平和的心態，這便是關鍵。若能擁有一顆平和、平靜的心，你才有機會在日常生活中進行反省。我舉個例子，許多學生都會與我分享生活中的煩惱：「老師，我很不快樂，老闆明明知道我工作做得很好，他看我的眼神卻頗為不友善，還露出嘲笑的神情，我很难受」；亦有學生說：「我考試成績很好，爸爸媽媽卻沒有稱讚我，也不理會我，為何他們要如此對我？」於是便覺得不快樂、頗為煩惱。

但各位有沒有想過，這些煩惱究竟從何而來？對方態度不佳誠然是事實，但為何你會被其影響？其實仔細思索便知，這些本來皆只是小事，人生有更重要的意義。若你能有此覺悟，便會逐漸開始反省，進而明白一些道理，例如，即使老闆這一刻對我眼神不友善，但是他還是給了我很多機會，我應該感謝他，繼續努力做好工作，這才是我心中所希望的，何必計較他一時的態度呢？父母雖然沒有稱讚我，但是我讀書是為了稱讚的嗎？父母平時對我的關懷，為何我沒有感受到？我的心是很想做好自己，回報父母的，這才是我的真心真意！人能看到自己內心的追求，自然就不會沉於小事之中。因此，這幾天雖然我們會造訪許多地方，但各位不妨懷著一顆清明、平和的心，你會發現，世間發生的許多事情，皆是在給我們啟發，而非帶來煩惱。若各位能做到這一點，便已開始擁有智慧了。看腳下，就是在平實處、平常處，踏踏實實走好，好好留意注意，你就會掌握人生。

節錄：黎老師性情文學課堂

鄧麗香

各位同道，在今年一月份時我們舉辦了《黎斯華老師思想研討會》。當時許志毅學長引用了黎老師當年的性情文學課堂講課節錄，筆者深受啟發。現特把當時的講稿節錄整理以饗讀者。當時黎老師的講解如下：

大家必須要明白，性情文學這門課程，並非只是想和大家介紹一些知名的文學作品，也不只是讓大家認識文學作品這麼簡單。我們之所以將課程定名為性情文學，是想傳達：所有值得流傳的作品，或是如今我們能拿出來欣賞、學習的作品，從來都不是單純的文字堆砌，亦非僅是技巧的鋪陳。能夠流傳、值得我們傳頌的作品，不會因為我們身為現代人，難以理解古人的筆下之意，便只去看用字是否優美、聲韻是否悅耳、字句之間是否有諸多可借鑑的技巧——現代人大多是這樣去理解文學作品的。但我們認為，所有的文學作品，之所以能透過筆墨落紙、透過思維表達，其中必定離不開作者的性情，離不開我們時常強調的「人是有性情的」。也正因為我們深信人有性情，所以即便閱讀古時的作品，縱然我們是現代人，擁有諸多進步的文明，生活習慣、價值觀念也已然改變，這都無妨。為什麼？因為人皆有性情，人性本是相通的。因此如今我們讀李白的詩、李清照的詞、蘇東坡的詞等，都能身臨其境、感同身受，能感受到作品中蘊含的情感。

基於這個原因，我們挑選介紹給大家的作品，並非只是告訴大家某位作家有某部作品，或是這部作品蘊含性情那麼簡單。我希望在這門課程中，能讓大家走進作品的性情之中，感受作家、文學大家的內心情感，進而開發自身的性情——這便是我們開設性情文學課的初衷。也正因如此，這門課一直有許多同學參與，大家越上越輕鬆、越上越開心。原因固然是學到了許多詩詞，讓日常生活有了文學的滋潤，豐富了對生活的感知；但更重要的是，大家能走進文學作品的情感世界，在其中找到空間，安放現實生活的壓力，以及人與人之間相處的種種困境。所以，人的性情需要被開發，人的情感也需要有安放的空間……

《臨江仙》為北宋蘇軾所作，詞云：

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，倚杖聽江聲。

長恨此身非我有，何時忘卻營營？

夜闌風靜縠紋平。

小舟從此逝，江海寄餘生。

我記得有一年，法住學會一行人前往四川成都，當時我們去了蘇軾的故居，這座故居至今仍在，由政府妥善保護，只是屋內的諸多擺設早已遺失。他的故居前確實有一條江，我們身

臨其境，徹底體會到他當時「倚杖聽江聲」的場景。

先從字面上為大家解釋這首詞的背景與意蘊：當時蘇軾因在政治上與王安石意見相左，後來被調任至某地，這一地有座山名為東坡，他也因這次調任，自此自號蘇東坡。

詞中寫他夜間在東坡飲酒，醉了又醒，醒了又醉，終究是沉醉的狀態，歸家時已夜色深沉，「仿佛三更」——醉得渾然不知時辰，大抵已是三更天了。歸家後的情景可想而知，家中眾人皆已安睡，「家童鼻息已雷鳴」，家童睡熟後打鼾的聲音如雷貫耳。他不停敲門，卻無人回應，「敲門都不應」，再三叩門也沒有人前來開門。於是他只能「倚杖聽江聲」，這一細節也能看出他當時年紀已長，手持拐杖，叩門無應，便只得站在門前，靜立聽着江水翻湧的聲音。

這裡大家不妨思考：倘若你自己又醉又倦，叩門卻只聽到屋內的鼾聲，你會作何反應？你能否如蘇東坡一般，平心靜氣地站在那裡聽江聲？

詞的下闕，「長恨此身非我有」，當人直面天地自然時，往往會生出諸多反省，我也時常鼓勵大家，多去公園走走，多去面對大自然，全身心投入其中，便會有自我反省的契機。蘇軾這樣飽學多才的人，便是如此。他聽着江水的聲音，聽着這大自然的潮起潮落，反省到自己的一生，在現實世界中汲汲營生，自身的命運時常由不得自己。

其實我們大多數人皆是如此。就像我常舉的例子：清晨上班想搭乘車輛，趕到車站時，車卻已駛離，只能等下一輛。這便是「長恨此身非我有」的真切體會——一心想搭車，車卻開走了；一心盼着不下雨，天卻偏偏落雨；一心想在公司升職，卻未能如願；一心想這樁生意獲利，卻慘遭虧損，難道不是嗎？

現實生活向來如此，推及生命本身，亦是如此：一心想身體康健，卻難逃病痛；一心想愛的人長命百歲，卻終要面對生離死別；一心想擁有喜愛的事物，卻往往會失去。這就是生命的本貌，也讓我們時常飽受苦楚。為何會有苦？只因不願發生的事偏偏發生，心心念念的事卻求而不得。大家不妨回想，從出生到現在，可曾事事順心、想要什麼便有什麼？可曾想成功便立刻成功，想得到便立刻擁有？答案自然是否定的，我們不過是看得開，明白不必過於計較，懂得人生有諸多無奈，便坦然接受罷了。可內心深處，我們依然有期盼、有渴望，依然希望一切順遂，只是現實往往事與願違。

蘇東坡的感觸則更為深切，在政治場上，他因意見相左，屢遭調任，甚至被皇帝貶謫至遠方，處境堪憂，故而發出「長恨此身非我有」的慨嘆。

「何時忘卻營營？」究竟要到何時，才能擺脫這身不由己的束縛？這種被框框困住的感覺，想必在座的同學都有過體驗：約了人三點相見，臨時卻有會要開，無法赴約；或是正在開會，家中突然來電，有急事催着回家，頓時不知該如何抉擇。人時常處於這樣的束縛之中，身不由己，想去哪裡，總有牽絆；想做什麼，總有阻礙，寸步難行。這便是「營營」的含義——總有種種牽絆，讓人動彈不得，想去的地方去不了，想見的人見不到，想做的事

沒有機會做。究竟要到何時，才能擺脫這樣的狀態？

「夜闌風靜縠紋平」，夜色漸深，江風漸靜，微風拂過江面時，會蕩起縷縷漣漪，風過之後，江面又恢復平靜，漣漪起了又散，散了又起。見此景，蘇東坡生出念頭：「小舟從此逝，江海寄餘生。」不如乘一葉小舟，在江上隨波飄游，此後便在江海之間，度過餘生吧。

從這首詞中，我們首先能看到，蘇東坡從深夜大醉歸家、叩門無應，到靜立聽江聲，整個過程中，既見其涵養，亦見其自省。我們從小到大，何曾有過真正事事順心的時刻？可為什麼我們依然能坦然接受，依然能在這世間奮鬥前行？這是值得深思的問題。內心的期盼固然重要，可現實往往事與願違，為何在期盼與現實的落差之間，我們仍能堅持、不曾放棄？坦白講，在座的同學，有誰能從小到大想要什麼便有什麼？想必沒有人。那究竟是什麼支撐着我們堅持下去？

倘若我們如蘇東坡一般，能否在遭遇不如意時，靜下心來「聽江聲」？比如以為自己必定升職，最後卻事與願違，你能否一笑置之，泡上一杯茶平復心情？這與陶淵明遇澗坦然渡過是同樣的道理，蘇東坡因家童酣睡叩門無應，便能自然而然地靜聽江聲，我們能否做到？

叩門不得、無法安睡，看似是瑣碎的不如意，卻讓他反省到，人生之中，許多想親自去做的事，最終都身不由己。可究竟是什麼支撐着我們依舊堅持、依舊奮鬥？而蘇東坡在這首詞中，卻流露出一不再堅持的念頭。他問自己何時才能擺脫這「營營」的束縛，甚至想乘舟遠去，在江海間度過餘生——這便是道家的思想與精神，即學會放下。李白亦有詩與此意境相近，「明朝散發弄扁舟」，便是同樣的心境：在官場郁郁不得志，便想遠離官場，獲得身心的自由與逍遙。

這裡我們先不談詞的其他層面，只回歸蘇東坡的心境：其一，他面對不如意時的淡然反應，值得我們借鑑；其二，他的自省，也值得我們深思。在座的每一位同學，都希望自己的人生一帆風順，希望自己能掌控自身的命運，可現實的經歷卻告訴我們，事與願違才是常態。此時大家便要問問自己：是什麼讓自己堅持生存、持續努力、奮發向上？

再回到最初的問題：倘若你又醉又倦，想回家安睡卻進不了門，你會怎樣？例如，有同學試過深夜歸家，發現自己忘帶鑰匙的經歷嗎？若有，你當時是如何反應和處理？

後記：

各位，你們可有感受到黎老師的氣度？乃至是否有受到她的引導而有所啟發？

《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(1)

陳健恩

《周易哲學演講錄》，被視為牟宗三先生對《易學》的總結，亦是牟先生晚年思想的重要代表。從出版編年的角度，它算是牟先生的“遺作”。

牟宗三先生，首位把東方儒家心性之學，與西方道德哲學嫁接起來。以儒家內聖之學，開出民主與科學的新外王之學。於五十學德文，寫出“三大批判”。在崇尚西方，推倒中國文化的時代，他以一身傲骨，獨坐冷凳，著作等身，留下皇皇巨著，都是為守護中國文化的命脈。

牟先生當年請教其恩師熊十力，熊先生問他讀了甚麼書，牟先生就列出一堆書。熊先生聽完大怒，向牟宗三拍桌大罵：“你這種人，只是在那裡‘數寶’而已！根本沒有讀進去！”牟先生深受啟發，不許學生空談。若有學生沒有讀通原著而想請教他，他會毫不客氣地說：“你回去把書讀通了再來”。

簡單來說：你先付出，才有資格叩門。

在《周易哲學演講錄》的開頭，已是當頭棒喝。

《易傳》是解釋《易經》，解釋要相應，解釋得對與不對，要看相應與否。了解一個東西一定要相應，假若你要了解科學，那麼你要對科學的本性有相應的體會，假若你要了解哲學，那麼你要對哲學的本性有相應的體會。不相應就是外行，一說話就錯。

讀書要讀得入，了解任何事一定要入，入不到，泛泛地說，就是不夠認真。

要認真讀文獻。讀文獻最重要是求了解，而了解要相應。不相應、不了解，不要瞎講。沒有會心，講什麼東西呢？

中國人很早就知道一切物，最終都會變化，只是時間問題。所以，中國哲學上，表達一切物，會用“氣”這概念，顯示一切物，由有變無，亦由無變有。

陰陽以氣言，乾坤以德言。陰陽是氣，是具體的；乾坤代表德，是抽象的。乾者健也。健是德，不是氣，這個“健”是精神的，不是健康的“健”。坤也是一德，坤者順也。乾坤以德言，這表示乾坤代表一個原則。原則是理。

“乾坤”就是理，理屬抽象。德，非具體行為，德行才是具體行為。具體的東西，中國哲學稱之為“氣”，《易》則名以“陰陽”。世界事物的變化，就在“陰陽”的變化中進行。（人與事物的變化，稱陰陽變化）



明月清風

談讀詩，說清明

懷空

清明節又到了，我們都會想起杜牧的詩。

《清明》· 杜牧

清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。

借問酒家何處有，牧童遙指杏花村。

當你讀這首詩的時候，有沒有看到整個畫面？春天暖和的天氣，毛毛雨在下着，在長長的山路中，泥土濕滑，走在路上，你感受如何？對呀，大家走路都十分辛苦。有些人是客居外地，特意回鄉拜祭祖先，又思親、又懷念祖先，真是哀情、鄉情、人情、孤苦之情、思念之情、懷緬之情盡在心中。在濛濛細雨中，百般滋味湧上心頭。你看到這個畫面了嗎？你在其中有甚麼感受？你會覺得辛苦嗎？你會埋怨嗎？你會說“這麼辛苦幹嘛”嗎？不會的。你看，雖然大家走在山路上都很辛苦，但是都會覺得能夠回鄉拜祭祖先，是應該的；而且能與親人聚在一起，再辛苦也是值得的。

可是，現實中確實覺得辛苦，該怎麼辦呢？沒關係，祖先的精神在支持著我們，親人相聚之情給我們力量，心中溫暖，充滿力量。辛苦，就找個地方喝杯茶，大家聊一聊、談一談，就沒事了，甚至乎會變成一件樂事。就在這個時候，恰巧遇到了一位牧童，機會來了。於是便問他：“小朋友，打擾一下，請問哪裡有酒家可以讓我們休息一下呢？”牧童十分熱情，真心想幫忙，他天真地指着遠方說：“在前面那個開滿杏花的地方，就有酒家，你們去吧！”大家都異口同聲地說：“哇，那些杏花真美。謝謝你，小朋友！”說完，便興高彩烈地往前走，仿佛祖先的精神與大家同在，在默默支持着大家。祖先就是希望看到我們充滿朝氣、充滿希望、大家凝聚，對人生充滿動力。往前走吧，自有光明在！

讀詩，要讀出畫面來、讀出感受來、讀出志氣來！

從寫字悟出的道理

星光

最近跟一位老師學習書法，發覺我從前沒有好好寫字，尤其是用毛筆。其實寫毛筆字中蘊含無數人生道理，直到最近遇到好的老師我才恍然大悟，後悔以前沒有好好學習寫字。

有一堂課，老師叫我寫「活在當下」這四個字。當時我想：謝謝老師的提醒，不要經常胡思亂想，要活在當下。這份功課像給躁動的心澆了一盆冷水，讓我冷靜下來。回家重複練習了幾次，總覺得寫得不夠好；後來我發現，要真正活在當下並不容易，那就努力練習吧！

另一堂課，老師提醒我寫字的幾個要訣，例如「先穩後動」——也就是不要急。記得第一堂課老師就問我是不是個很急的人，寫字也是急於求成。先穩就是要穩好握筆、按住起筆處，想好了再下筆。這一要訣很適合應用在日常工作與行事上：不一定想到就衝動行事，因為衝動往往會讓自己焦頭爛額、付出代價。

除了先穩後動，老師也教我「意在筆前」。就是先想好整個字的結構：這一筆要寫到哪裡？用多大力度？都應先心中有數，確定整體意念後才開始下筆。這個練習不但對治我的衝動，也促使我思考一個字的整體格局應該如何安排。我覺得寫字是修養心性的練習，不斷重複更可以鍛鍊專注力和意志力。

有一堂課，老師教我寫「捺」這個筆法，就是向右下斜的筆畫。他說這一筆可分三個部分，又稱「一波三折」。我聽後很有感觸，因為當天我正為工作煩惱，覺得事情真是一波三折，便跟老師說：「這正是我現在的處境啊！」想不到老師竟說有時候太順利不一定是好事，經歷挫折學到的反而更多。聽了我立刻感到安慰，於是回過神專心寫好這一筆。

除了在方格紙上練習，老師每堂還要我在白紙上寫。沒有方格時要顧及的是整體佈局：字的大小、線條的粗細、字與字之間的距離等都要兼顧。老師說這是練習顧全整體。想不到寫一幅書法蘊藏如此多學問。寫字也是很好的自我修煉：道理可能懂了，但若不經反覆練習、專注改善，寫出來仍不理想。

寫字能磨練意志、修心養性。這讓我想起曾國藩的家書內提到：他要求子弟每天持續練習，其中一項就是寫字，認為書法能反映一個人的學問與人格。現在我上了幾堂課，才慢慢體會這些道理。看來書法應該是所有學生的必修課呢！

黃帝內經（四）：順陰陽活

健恩

人，要跟著節氣走。

看到自然界的節氣，人就要順著節氣走，而不能逆著去。

例如，今天一看，白天應出太陽，但結果是陰天。在白天看起來像晚上，就稱作“日月不明”。這個時候，養生之道，如何把身體保護好？就是不要受到風寒。在“日月不明”的狀態下，就最容易生病，稱為“邪害空竅”。

甚麼是竅？我們身上，五臟六腑，都有它們的俞穴，就是“竅”。

遇著“日月不明”，即天陰、雨天、刮風的時候，又剛好某個臟腑並不十分健康，天地間的邪氣，就會利用這個時候，傷害到你空虛的俞穴。

舉例說，如果你一直在擔憂，如擔憂子女，這個憂能傷肺，肺受傷了，剛好遇到這種天氣，在當時又沒有把肺竅管好（肺的俞穴），即背後的雲門穴，沒有戴圍巾之類，沒有管好，就會得病。因為有憂慮，你就會產生“空竅”，在肺的俞穴，就會有弱點。若沒有過度的喜與怒，過度的憂悲恐，那天氣再怎樣改變，如何變化無常，你完全不會受影響。所以情志是十分重要。

現在再說，春天，就是講肝臟，夏天心，秋天肺，冬天腎。如按四季節氣，來保護它們，肝、心、肺、腎都不會有問題。當在節氣的交換時，如春夏、夏秋、秋冬、冬春，它們前七天，後七天的時候，這四段交接時節，都稱做“長夏”。

若果化成圖，春夏秋冬在四方，中間就是“長夏”。

所以，不是說，今天是春天，明天時夏天，沒有人受得了。而是春天後，經過長夏的兩星期，慢慢由春天變成夏天。如對應我們的身體，“長夏”就屬於脾臟。現代人坐飛機，好容易幾小時，就由很熱的地方，去到很寒冷的地方，毛孔也沒法收好，所以身體一定要好好照顧好。

“春夏養陽，秋冬養陰”。在正常人，陰與陽的關係，陰是拉住這個陽，因為陽是往外走，陽很浮動，會走散，自己成為孤陽。當陰把陽拉住，陽就在身體的外圍固住，成一個保護網，我們稱之為“表”。陰能提供這個能力，陽才可以固表。

若果，陰虛了，牽制不了陽，陽就向外浮，太多的話，陽氣就過盛。另一種情況，陽虛