

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年五月十五日

第 101 期

《学言》目录

本会通告	1
许志毅：《六祖惠能足迹文化之旅》第二讲（中）：	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》—牟宗三先生（3）	3
明月清风：	
谈性情歌曲《风骨》（怀空）	4
《在森林和原野是多么开心》（星光）	6
黄帝内经（六）：阳气养生（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》第二讲（中）：

许志毅

德山悟了什么呢？他之前讲解《金刚经》，依赖文字注解，就像我们有些人上课依赖课本、与人相处依赖外在的身份、财富、成就来支撑自己的自信一样，皆是向外寻求依托。而当火光熄灭，他失去了外在的光亮，才明白真正要走好自己的路，不能依靠他人，亦不能依靠外在的条件，只能依靠自己内心的光明。也正因为如此，他才明白自己之前对《金刚经》的理解仅停留在表面，并未真正领悟其内涵，故连一位老婆婆的问题都回答不上来。

开悟后，德山的教法变得极为猛烈，便是著名的「德山棒」。这个故事的重点，便是想告诉各位，禅宗的化繁为简，便是将复杂的道理融会贯通后，依据每个人的情况，以最恰当、最精准的方式引导人获得启发，这亦是禅宗的精彩之处。六祖惠能将这种化繁为简的工夫发挥到了极致，让禅宗的教法变得极为灵活，自他之后，禅宗的传承亦变得更为精彩。

禅宗中有一个重要的概念，名为自性。「自性」首先指的是我们自身的存在，以及这种存在所具有的特质，它与如来藏思想中的「自性清净心」「真心」「本心」颇为接近，但又不仅于此，禅宗特别强调「自性」具有创造性的一面。因此，学习禅宗，一定要灵活，不可固执死板。

霍教授曾说过一句话，我当时颇不理解，他说「非常聪明的人是学不到禅的」。后来我才明白，聪明的人极易将思想向外发散，以为掌握概念便是懂了，执着于外在的知识、逻辑、文

字，很难回头去了解自己、发现自己内心的「自性」。而学禅的关键，恰恰便是回归内心，洞察自己的本心自性。

佛教所面对的一个重大问题，便是人的自我问题。人若执着于「自我」，便很难看到更深层次的自己，很难发现自己的「自性」。每个人的「自我」表现皆不相同，有些人的「自我」颇为敏感、小器、易受伤，他人说一句重话便产生情绪，什麼都听不进去，被「自我」所束缚；有些人的「自我」极为自大、自以为是，觉得自己无所不知，听不进他人的意见，同样也阻挡了自己通往「自性」的道路。各人的「自我」之表现，均有所不同。

我们昨天谈到烦恼，烦恼其实就是我们自身的一些缺点障碍了自己，让我们无法成长、无法进步，用佛教的话来说，便是障碍了我们更深层次的「自性」之呈现。这些障碍与烦恼的根源，其实便是「自我」。我们与生俱来的性格、累积的经验、习惯的思维模式，都会影响我们，但这些并非不可改变。开悟之后，这些东西依然存在，但我们对待它们的态度会完全不同，这便是有关「一念」的问题。

今天我们前往六祖堂时，看到对联上写着「无念、无相、无住」，其中「无念」是六祖教法中极为重要的内容。许多人误以为「无念」便是没有念头，其实并非如此，人必然会有诸多念头。「无念」的真正含义是，当我们面对对象时，心中自然会出现念头，不要让自己的思想黏滞于其上，不要被对象、念头牵引而行。例如，有些人极度自以为是，他人给予建议说「你这样做会更好」，他马上便会产生「不要跟我说了，我都懂」的反应，而后便听不进任何话语。这便是由于他的心停留在「别人对他建议」这个对象或境之上，心被带动之下，引发自己的念头，要抗拒别人的批评、要显示自己很好，这就是自以为是反应。人就是这样，由于自己的心停滞在对象或境之上，心被带动之下，作出本能的、自我局限的、不如实的种种反应。如果他能「无念、无相、无住」，不被对象或外境所带动，则他会发现自己的本心，其实只是想自己好、想自己在别人的心中有一个好的印象、希望自己是正确的，不要做的不好；而自己做的怎么样，自己的心是清清楚楚的：用心如何？动机如何？能力如何？心情如何？结果如何？其实在心中都是了然。因此，对于「别人对他建议」的内容，是对？是错？是善意？是恶意？其实都是清清楚楚的，若心能够平和，没有停留在外境之上，这个外境就过了，那么心中可以如实地看到实际的情况，如果别人的建议是对的，我就好好接受、思考、参考；如果是不对的，那么就好好回应一下、交流一下；如果是善意的就好好感谢，如果是恶意的就看看如何回应。这样，就不会被自以为是「自我」所局限，障碍了自己的反省与进步，也不会妨碍自己与别人的交流与相通，这才是智慧的呈现。

再例如，某甲觉得某乙说话颇为烦人，于是便一直思索「等一下他过来我要躲开他」「我要用什麼方法让他离开」，其实这些皆是自己制造出来的无谓念头，反为成为自己的烦恼。神秀的偈子「时时勤拂拭，莫使惹尘埃」，便是说当烦恼的念头出现时，要努力将其抹去，要勤做「抹尘」的工夫，这是站在修行过程去讲。而六祖的思想则站在「自性」的高度，指出，人的「自性」「真心」本来便是自然流露，只要做到「无念」，不让自己的思想停滞于由对象带动而生起的念头之上，「自性」便会自然呈现。因此，我们修行的关键，便是要做到「无念」，让自己的念头不被外在的人和事所影响。这就是六祖惠能对「自性」有深刻体会的表达，跟神秀不同层次，是故五祖选定六祖惠能作为传人，是有深刻原因的。

《牟唐霍三位大师的易学》——牟宗三先生(3)

陈健恩

“一阴一阳之谓道”。

当讨论甚么是阴、阳、乾、坤，实质上可透过牟先生的学问，获得一种清晰的理解。阅读经文时，会更容易掌握文字的意思，亦可初步判断不同的观点与解释，是否和经典相应。

现在再进一步。

牟先生说“识句是一种本事，识段又是一种本事”，现在要了解“一阴一阳之谓道”是什么意思，牟先生再说“阴阳不是道，阴了又阳，阳了又阴才能呈现道”。

关键就在那个“一”字。

要一阴，然后一阳，然后再一阴，之后再一阳，不断延续，才见这个道，亦即是《易》之道。

有了这个“一”才有活动意义，有活动意义才能有一个行程，有一个行程才有所谓“道”。这个道，就是当然之理，就是心，就是情，就是神。无论那一方面，都是一阴一阳，生生不息。这就是《易传》谓“继之者善也”。

《易传》这个善，指的当然是正面，好的意思。但是，这不是孟子所谓的性善。性善所指的是道德的善，在于人的行为表现。但《易》道这个“继之者”之善，是天地宇宙整体的表现，属本体宇宙论的善。意思是，天地万物的变化，因这个《易》道，生生不息，所谓各得其所，在《易传》称之为“各正性命”。

在《易经》的立场，如果人能了解《易》道，顺应《易》道，把《易》的精神，实践出来，体现出来，我们就如《易传》称之为“成之者性也”。

圣贤看出人性自身有这种能力，即“人性”本身是能顺着《易》道而行事的能力，所以人才可能体现《易》道。牟先生说，这同于《中庸》所谓“率性之谓道”的意思一样。

一阴一阳，就是阴之后见阳，阳之后见阴。这是见的问题，即表现的问题。甚么是表现的问题，就是表现阳的时候，并不是说它没有阴；表现阴的时候，并不是说它没有阳。一阴一阳只是表现所见，内里何时都阴阳一体，而统称为之“太极”。

牟先生在哲学语言上，十分准确，如在生命德性上理解阴阳，可多参看唐先生的说法。下一次将会开始讲唐先生对这方面的教导。



明月清風

谈性情歌曲《风骨》

怀空

霍师所创作的性情歌曲，歌词简朴，寓意深远。为使各位对歌曲内容有所了解，特将《风骨》一曲之意浅释如下：

「风骨」的首要意义，在于坚持原则，其所坚持的不仅是个人经验、个性、才情、气质所认同的价值，更重要的是超越自我、放下自我，以自身生命所追求的、更具普遍性的价值理想（道）。

歌词曰：

云山苍苍，江水悠悠；不慕烟花，不羡王侯；自有青眼，静处垂钓；垂钓。

云山苍苍，冷风飕飕；不媚尘俗，不入潮流；自有知音，千年相守；相守。

云山苍苍，鸟鸣啾啾；不畏风侵，不困雨愁；别有天地，任我遨游；遨游。

云山苍苍，鹿鸣呦呦；拒绝缁染，拒绝蒙羞；别有丹心，风骨永留；永留，永留！

歌词第一句「云山苍苍，江水悠悠」，乃至每一段的首句，均改自范仲淹颂扬严子陵（其故事于下文简述）的名句：「云山苍苍，江水泱泱，先生之风，山高水长。」

本歌词共四段，分别对应四个经典故事，诠释风骨的不同层面。

第一段讲述严子陵与汉光武帝的故事：严子陵年轻时，与刘秀（其后登基为汉光武帝）为同窗好友，颇得刘秀赏识。其后刘秀称帝，严子陵却隐姓埋名，在富春江上垂钓隐居。汉光武帝数次派遣官员邀其入仕，皆被他推辞；甚至汉光武帝亲自前往拜访，他亦坚拒出仕。汉光武帝颇具器量，最终尊重其选择，未加为难。严子陵以此展现了不为名利所诱的清高风骨。

第二段讲述《伯牙碎琴》的故事：一日，伯牙抚琴，钟子期无意间经过，闻琴音而驻足倾听。当伯牙弹奏出高山之韵时，钟子期叹曰：「弹得真好啊！我仿佛看见了巍峨的高山！」片刻之后，伯牙又弹奏出流水之声，钟子期复叹：「弹得真好啊！我仿佛看见了滔滔江水！」钟子期逝世后，伯牙悲痛万分，摔碎古琴，发誓终身不再抚琴，认为世间再无值得为之弹琴的知音。伯牙坚守自身高雅洁净的人格，只愿为识货之人、真正的知音弹奏，决不为求

第三段讲述苏武的故事：汉武帝时期，苏武奉命出使匈奴，却遭匈奴王软禁，对其威逼利诱，企图劝其投降。苏武处于冰天雪地之中，饮雪吞毡，始终坚贞不屈。其后匈奴又将他遣送至北海之滨牧羊，并扬言须等公羊产乳方可放其归汉。苏武不惧威逼利诱，不畏艰苦磨难，历经十九年始终未曾屈服。后来汉朝与匈奴和好，汉朝派遣使臣将苏武接回。苏武用一生诠释了忠于国家、坚贞不渝、不被动摇的风骨。

第四段讲述文天祥的故事：宋朝末年，蒙古入侵，江山几乎尽被占领。文天祥变卖家产，组建军队，力图驱逐敌人，奈何宋朝气数已尽，最终兵败被俘。蒙古人十分敬重其为人，屡次劝其投降，文天祥不为所动，并写下千古名篇《过零丁洋》，其中末两句「人生自古谁无死，留取丹心照汗青」，更是震古铄今，彰显了其忠贞报国的决心。文天祥展现了立足历史、不被污染、坚守高贵人格的凛然风骨。

《在森林和原野是多么开心》

星光

儿歌“在森林和原野”的几句歌词：

在森林和原野，是多么的开心，
笑得天真，活得天真，做个快乐人！

唱着唱着心情都轻松起来。为什么置身森林和原野会如此快乐呢？我想是因为森林和原野的淳朴、自然和生命气息，而这种淳朴和自然是会令人快乐的。就好像最近一次在公园散步的喜悦，那种感觉就像鱼儿重回水中般自在。

四月初，我从香港到北京，再到长春、沈阳，最后抵达上海。短短几天，经历了香港炎热潮湿的初夏，北京的清凉，长春与沈阳的冰雨雪花。来到上海，春意盎然，树木抽出嫩芽，街头繁花盛放。走在其中，已能感受到春天的勃勃生机。尤其当我望见光秃的枝头冒出新芽，那份生命绽放的喜悦令人心动。在香港市区，常见的多是四季常青的树木，少有落叶再萌芽的循环，因此少了那种生命重生的感动。

火车自沈阳一路驶往上海，窗外先是苍凉的冬景，渐渐转为绿油油的田野，那也是一种喜悦。直到抵达上海闹市旁的大公园，我走进去，看到苍翠的大树下铺满金黄落叶，宛如柔软的毯子，真的想走上去滚两下。草地上有人野餐谈笑，远处湖水映着小桥流水，旁边的竹林笔直整齐，花草修剪得自然不造作，不争不斗，却彼此映衬，各自精彩。置身其中，我的心情愉快得像鱼儿回到水里，感动至极，觉得花草树木都是我的同类，与它们相伴自在舒适，空气清新。那一刻，我真切地感到自己是属于大自然的啊。

这份鱼儿回到水里的感动，让我不断反思生活与生命。有一天，我凝视着一颗马铃薯，忽然觉得自己与它并无不同——同样经历生住异灭，最终回归大自然。我们本就是自然的一部分。花再美也终将凋谢，因此更要在她绽放时多看几眼；人再亲近、再能干，最后也化为尘土，所以更要在健在时做想做的事，如花般绽放，为世间留下美善。

感谢春天，感谢自然。我想陶渊明能写下「采菊东篱下，悠然见南山」的诗句，必是因为他拥有这样的心境。他的快乐，正如鱼儿回到水里，至于做官与否根本不重要。若非辞官，得以在自然中生活，他或许写不出如此令人心旷神怡的诗句。我呢，何时才能真正回到水里……

黄帝内经（六）：阳气养生

健恩

人出汗之时，恰逢外界湿气重，好比阴雨天气在外跑步流汗，汗液滞留肌肤、又被湿气侵袭，便容易生出疣。若是出汗后再遭寒气侵袭，就会生出疱疹、红疹这类皮肤问题。

这是中医的辨证看法。疣本不算重病，西医则多认为是病毒感染所致。所以从中医角度来讲，出汗之后务必及时用毛巾擦干，别让汗液长时间停留在皮肤上。

再比如久坐之人容易生疮，皆是久坐部位出汗闷湿，又遇寒凉湿气郁结而成。还有中风久病卧床之人，久卧不动极易生出后背褥疮，道理也是一样：人身阳气无法周行运转，阴寒湿浊不断积聚，湿气郁久化热成脓，进而肌肤溃烂生出病变。

除此以外，平日饮食过于肥甘厚味、滋补太过，体内积热壅滞，腿脚也容易生出疔疮、脓疮之类疮毒。

养生运动宜选清晨，夜晚不宜过量运动。清晨调养淬炼阳气，阳气充盈精纯，则心神安定清朗；阳气温煦柔和，则周身筋脉舒展柔韧，不易抽筋拘攣。倘若阳气当升发时不得舒展，当收敛时无法潜藏，寒邪便会趁虚侵入体内，日久身形日渐佝偻蜷缩，体态无法舒展。

由此可知，人身阳气失守固摄不住，外界邪气便会侵入肌体；邪气层层深入伤及五脏六腑，连人的情志也会随之失常，变得喜怒无常、忧思过甚、悲恐难平。

中医将阳气称作卫气，顾名思义，就是护卫周身、抵御外邪之气。与之相对还有营气，营气主濡养，对应人体血脉精血。

人身气血平和相融，脉象之中，脉内藏血、脉外行气。切脉体察脉中血气，能感知脉搏的律动、力度、弹性与柔和之态。脉搏灵动又温润平和，便是阳气顺畅通达、体内阴阳调和康健之象。

中医经典《伤寒金匮》有言：**风为百病之长**。

一切外感病症，最初大多由风邪侵入体表而起，是诸多疾病的开端。

治病养生亦是同理，初病之时及时驱散风邪，便能阻断病势发展，杜绝后续诸多疾患。反之，体内深层脏腑久病之人，调理后期反倒显现出疏风解表的表证，恰恰说明病邪由内向外发散，病症即将痊愈。

故此，风邪既是百病萌生之始，亦是沉疴将愈之兆。

人心神安宁清静、内心静定自持，纵使外界四时节气冷暖更迭、风雨阴晴变化，也难以侵扰损伤自身元气与康健。