

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年五月十五日

第 1 0 1 期

《學言》 目錄

本會通告	1
許志毅：《六祖惠能足跡文化之旅》第二講（中）：	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(3).....	3
明月清風：	
談性情歌曲《風骨》（懷空）	4
《在森林和原野是多麼的開心》（星光）	6
黃帝內經（六）：陽氣養生（健恩）	7

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》第二講（中）：

許志毅

德山悟了什麼呢？他之前講解《金剛經》，依賴文字注解，就像我們有些人上課依賴課本、與人相處依賴外在的身份、財富、成就來支撐自己的自信一樣，皆是向外尋求依託。而當火光熄滅，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，亦不能依靠外在的條件，只能依靠自己內心的光明。也正因為如此，他才明白自己之前對《金剛經》的理解僅停留在表面，並未真正領悟其內涵，故連一位老婆婆的問題都回答不上來。

開悟後，德山的教法變得極為猛烈，便是著名的「德山棒」。這個故事的重點，便是想告訴各位，禪宗的化繁為簡，便是將複雜的道理融會貫通後，依據每個人的情況，以最恰當、最精準的方式引導人獲得啟發，這亦是禪宗的精彩之處。六祖惠能將這種化繁為簡的工夫發揮到了極致，讓禪宗的教法變得極為靈活，自他之後，禪宗的傳承亦變得更為精彩。

禪宗中有一個重要的概念，名為「自性」。「自性」首先指的是我們自身的存在，以及這種存在所具有的特質，它與如來藏思想中的「自性清淨心」「真心」「本心」頗為接近，但又不僅於此，禪宗特別強調「自性」具有創造性的一面。因此，學習禪宗，一定要靈活，不可固執死板。

霍教授曾說過一句話，我當時頗不理解，他說「非常聰明的人是學不到禪的」。後來我才明白，聰明的人極易將思想向外發散，以為掌握概念便是懂了，執著於外在的知識、邏輯、文

字，很難回頭去了解自己、發現自己內心的「自性」。而學禪的關鍵，恰恰便是回歸內心，洞察自己的本心自性。

佛教所面對的一個重大問題，便是人的「自我」問題。人若執著於「自我」，便很難看到更深層次的自己，很難發現自己的「自性」。每個人的「自我」表現皆不相同，有些人的「自我」頗為敏感、小器、易受傷，他人說一句重話便產生情緒，什麼都聽不進去，被「自我」所束縛；有些人的「自我」極為自大、自以為是，覺得自己無所不知，聽不進他人的意見，同樣也阻擋了自己通往「自性」的道路。各人的「自我」之表現，均有所不同。

我們昨天談到煩惱，煩惱其實就是我們自身的一些缺點障礙了自己，讓我們無法成長、無法進步，用佛教的話來說，便是障礙了我們更深層次的「自性」之呈現。這些障礙與煩惱的根源，其實便是「自我」。我們與生俱來的性格、累積的經驗、習慣的思維模式，都會影響我們，但這些並非不可改變。開悟之後，這些東西依然存在，但我們對待它們的態度會完全不同，這便是有關「一念」的問題。

今天我們前往六祖堂時，看到對聯上寫著「無念、無相、無住」，其中「無念」是六祖教法中極為重要的內容。許多人誤以為「無念」便是沒有念頭，其實並非如此，人必然會有諸多念頭。「無念」的真正含義是，當我們面對對象時，心中自然會出現念頭，不要讓自己的思想黏滯於其上，不要被對象、念頭牽引而行。例如，有些人極度自以為是，他人給予建議說「你這樣做會更好」，他馬上便會產生「不要跟我說了，我都懂」的反應，而後便聽不進任何話語。這便是由於他的心停留在「別人對他建議」這個對象或境之上，心被帶動之下，引發自己的念頭，要抗拒別人的批評、要顯示自己很好，這就是自以為是的反應。人就是這樣，由於自己的心停滯在對象或境之上，心被帶動之下，作出本能的、自我局限的、不如實的種種反應。如果他能「無念、無相、無住」，不被對象或外境所帶動，則他會發現自己的本心，其實只是想自己好、想自己在別人的心中有一個好的印象、希望自己是對的，不要做的不好；而自己做的怎麼樣，自己的心是清清楚楚的：用心如何？動機如何？能力如何？心情如何？結果如何？其實在心中都是了然。因此，對於「別人對他建議」的內容，是對？是錯？是善意？是惡意？其實都是清清楚楚的，若心能夠平和，沒有停留在外境之上，這個外境就過了，那麼心中可以如實的看到實際的情況，如果別人的建議是對的，我就好好接受、思考、參考；如果是不對的，那麼就好好回應一下、交流一下；如果是善意的就好好感謝，如果是惡意的就看看如何回應。這樣，就不會被自以為是的「自我」所局限，障礙了自己的反省與進步，也不會妨礙自己與別人的交流與相通，這才是智慧的呈現。

再例如，某甲覺得某乙說話頗為煩人，於是便一直思索「等一下他過來我要躲開他」「我要用什麼方法讓他離開」，其實這些皆是自己製造出來的無謂念頭，反為成為自己的煩惱。神秀的偈子「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」，便是說當煩惱的念頭出現時，要努力將其抹去，要勤做「抹塵」的工夫，這是站在修行過程去講。而六祖的思想則站在「自性」的高度，指出，人的「自性」「真心」本來便是自然流露，只要做到「無念」，不讓自己的思想停滯於由對象帶動而生起的念頭之上，「自性」便會自然呈現。因此，我們修行的關鍵，便是要做到「無念」，讓自己的念頭不被外在的人和事所影響。這就是六祖惠能對「自性」有深刻體會的表達，跟神秀不同層次，是故五祖選定六祖惠能作為傳人，是有深刻原因的。

《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(3)

陳健恩

“一陰一陽之謂道”。

當討論甚麼是陰、陽、乾、坤，實質上可透過牟先生的學問，獲得一種清晰的理解。閱讀經文時，會更容易掌握文字的意思，亦可初步判斷不同的觀點與解釋，是否和經典相應。

現在再進一步。

牟先生說“識句是一種本事，識段又是一種本事”，現在要了解“一陰一陽之謂道”是甚麼意思，牟先生再說“陰陽不是道，陰了又陽，陽了又陰才能呈現道”。

關鍵就在那個“一”字。

要一陰，然後一陽，然後再一陰，之後再一陽，不斷延續，才見這個道，亦即是《易》之道。

有了這個“一”才有活動意義，有活動意義才能有一個行程，有一個行程才有所謂“道”。這個道，就是當然之理，就是心，就是情，就是神。無論那一方面，都是一陰一陽，生生不息。這就是《易傳》謂“繼之者善也”。

《易傳》這個善，指的當然是正面，好的意思。但是，這不是孟子所謂的性善。性善所指的是道德的善，在於人的行為表現。但《易》道這個“繼之者”之善，是天地宇宙整體的表現，屬本體宇宙論的善。意思是，天地萬物的變化，因這個《易》道，生生不息，所謂各得其所，在《易傳》稱之為“各正性命”。

在《易經》的立場，如果人能了解《易》道，順應《易》道，把《易》的精神，實踐出來，體現出來，我們就如《易傳》稱之為“成之者性也”。

聖賢看出人性自身有這種能力，即“人性”本身是能順著《易》道而行事的能力，所以人才可能體現《易》道。牟先生說，這同於《中庸》所謂“率性之謂道”的意思一樣。

一陰一陽，就是陰之後見陽，陽之後見陰。這是見的問題，即表現的問題。甚麼是表現的問題，就是表現陽的時候，並不是說它沒有陰；表現陰的時候，並不是說它沒有陽。一陰一陽只是表現所見，內裡何時都陰陽一體，而統稱為之“太極”。

牟先生在哲學語言上，十分準確，如在生命德性上理解陰陽，可多參看唐先生的說法。下一次將會開始講唐先生對這方面的教導。



明月清風

談性情歌曲《風骨》

懷空

霍師所創作的性情歌曲，歌詞簡樸，寓意深遠。為使各位對歌曲內容有所了解，特將《風骨》一曲之意淺釋如下：

「風骨」的首要意義，在於堅持原則，其所堅持的不僅是個人經驗、個性、才情、氣質所認同的價值，更重要的是超越自我、放下自我，以自身生命所追求的、更具普遍性的價值理想（道）。

歌詞曰：

雲山蒼蒼，江水悠悠；不慕煙花，不羨王侯；自有青眼，靜處垂鉤；垂鉤。

雲山蒼蒼，冷風颼颼；不媚塵俗，不入潮流；自有知音，千年相守；相守。

雲山蒼蒼，鳥鳴啾啾；不畏風侵，不困雨愁；別有天地，任我遨遊；遨遊。

雲山蒼蒼，鹿鳴呦呦；拒絕緇染，拒絕蒙羞；別有丹心，風骨永留；永留，永留！

歌詞第一句「雲山蒼蒼，江水悠悠」，乃至每一段的首句，均改自范仲淹頌揚嚴子陵（其故事於下文簡述）的名句：「雲山蒼蒼，江水泱泱，先生之風，山高水長。」

本歌詞共四段，分別對應四個經典故事，詮釋風骨的不同層面。

第一段講述嚴子陵與漢光武帝的故事：嚴子陵年輕時，與劉秀（其後登基為漢光武帝）為同窗好友，頗得劉秀賞識。其後劉秀稱帝，嚴子陵卻隱姓埋名，在富春江上垂釣隱居。漢光武帝數次派遣官員邀其入仕，皆被他推辭；甚至漢光武帝親自前往拜訪，他亦堅拒出仕。漢光武帝頗具器量，最終尊重其選擇，未加為難。嚴子陵以此展現了不為名利所誘的清高風骨。

第二段講述《伯牙碎琴》的故事：一日，伯牙撫琴，鐘子期無意間經過，聞琴音而駐足傾聽。當伯牙彈奏出高山之韻時，鐘子期歎曰：「彈得真好啊！我仿佛看見了巍峨的高山！」片刻之後，伯牙又彈奏出流水之聲，鐘子期復歎：「彈得真好啊！我仿佛看見了滔滔江水！」鐘子期逝世後，伯牙悲痛萬分，摔碎古琴，發誓終身不再撫琴，認為世間再無值得為之彈琴的知音。伯牙堅守自身高雅潔淨的人格，只願為識貨之人、真正的知音彈奏，決不為求得他人賞識而順從世俗潮流，這正是不被世俗洪流牽引的清雅風骨。

第三段講述蘇武的故事：漢武帝時期，蘇武奉命出使匈奴，卻遭匈奴王軟禁，對其威逼利誘，企圖勸其投降。蘇武處於冰天雪地之中，飲雪吞氈，始終堅貞不屈。其後匈奴又將他遣送至北海之濱牧羊，並揚言須等公羊產乳方可放其歸漢。蘇武不懼威逼利誘，不畏艱苦磨難，歷經十九年始終未曾屈服。後來漢朝與匈奴和好，漢朝派遣使臣將蘇武接回。蘇武用一生詮釋了忠於國家、堅貞不渝、不被動搖的風骨。

第四段講述文天祥的故事：宋朝末年，蒙古入侵，江山幾乎盡被占領。文天祥變賣家產，組建軍隊，力圖驅逐敵人，奈何宋朝氣數已盡，最終兵敗被俘。蒙古人十分敬重其為人，屢次勸其投降，文天祥不為所動，並写下千古名篇《過零丁洋》，其中末兩句「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，更是震古鑠今，彰顯了其忠貞報國的決心。文天祥展現了立足歷史、不被污染、堅守高貴人格的凜然風骨。

《在森林和原野是多麼的開心》

星光

兒歌「在森林和原野」的幾句歌詞：

在森林和原野，是多麼的開心，
笑得天真，活得天真，做個快樂人！

唱著唱著心情都輕鬆起來。為甚麼置身森林和原野會如此快樂呢？我想是因為森林和原野的淳樸、自然和生命氣息，而這種淳樸和自然是會令人快樂的。就好像最近一次在公園散步的喜悅，那種感覺就像魚兒重回水中般自在。

四月初，我從香港到北京，再到長春、瀋陽，最後抵達上海。短短幾天，經歷了香港炎熱潮濕的初夏，北京的清涼，長春與瀋陽的冰雨雪花。來到上海，春意盎然，樹木抽出嫩芽，街頭繁花盛放。走在其中，已能感受到春天的勃勃生機。尤其當我望見光禿的枝頭冒出新芽，那份生命綻放的喜悅令人心動。在香港市區，常見的多是四季常青的樹木，少有落葉再萌芽的循環，因此少了那種生命重生的感動。

火車自瀋陽一路駛往上海，窗外先是蒼涼的冬景，漸漸轉為綠油油的田野，那也是一種喜悅。直到抵達上海鬧市旁的大公園，我走進去，看到蒼翠的大樹下鋪滿金黃落葉，宛如柔軟的毯子，真的想走上去滾兩下。草地上有人野餐談笑，遠處湖水映著小橋流水，旁邊的竹林筆直整齊，花草修剪得自然不造作，不爭不鬥，卻彼此映襯，各自精彩。置身其中，我的心情愉快得像魚兒回到水裡，感動至極，覺得花草樹木都是我的同類，與它們相伴自在舒適，空氣清新。那一刻，我真切地感到自己是屬於大自然的啊。

這份「魚兒回到水裡」的感動，讓我不斷反思生活與生命。有一天，我凝視著一顆馬鈴薯，忽然覺得自己與它並無不同——同樣經歷生住異滅，最終回歸大自然。我們本就是自然的一部分。花再美也終將凋謝，因此更要在她綻放時多看幾眼；人再親近、再能幹，最後也化為塵土，所以更要在健在時做想做的事，如花般綻放，為世間留下美善。

感謝春天，感謝自然。我想陶淵明能寫下「采菊東籬下，悠然見南山」的詩句，必是因為他擁有這樣的心境。他的快樂，正如魚兒回到水裡，至於做官與否根本不重要。若非辭官，得以在自然中生活，他或許寫不出如此令人心曠神怡的詩句。我呢，何時才能真正回到水裡……

黃帝內經（六）：陽氣養生

健恩

人出汗之時，恰逢外界濕氣重，好比陰雨天氣在外跑步流汗，汗液滯留肌膚、又被濕氣侵襲，便容易生出疣。若是出汗後再遭寒氣侵襲，就會生出疱疹、紅疹這類皮膚問題。

這是中醫的辨證看法。疣本不算重病，西醫則多認為是病毒感染所致。所以從中醫角度來講，出汗之後務必及時用毛巾擦乾，別讓汗液長時間停留在皮膚上。

再比如久坐之人容易生瘡，皆是久坐部位出汗悶濕，又遇寒涼濕氣鬱結而成。還有中風久病臥床之人，久臥不動極易生出後背褥瘡，道理也是一樣：人身陽氣無法周行運轉，陰寒濕濁不斷積聚，濕氣鬱久化熱成膿，進而肌膚潰爛生出病變。

除此以外，平日飲食過於肥甘厚味、滋補太過，體內積熱壅滯，腿腳也容易生出疔瘡、膿瘡之類瘡毒。

養生運動宜選清晨，夜晚不宜過量運動。清晨調養淬煉陽氣，陽氣充盈精純，則心神安定清朗；陽氣溫煦柔和，則周身筋脈舒展柔韌，不易抽筋拘攣。倘若陽氣當升發時不得舒展，當收斂時無法潛藏，寒邪便會趁虛侵入體內，日久身形日漸佝僂蜷縮，體態無法舒展。

由此可知，人身陽氣失守固攝不住，外界邪氣便會侵入肌體；邪氣層層深入傷及五臟六腑，連人的情志也會隨之失常，變得喜怒無常、憂思過甚、悲恐難平。

中醫將陽氣稱作**衛氣**，顧名思義，就是護衛周身、抵禦外邪之氣。與之相對還有**營氣**，營氣主濡養，對應人體血脈精血。

人身氣血平和相融，脈象之中，脈內藏血、脈外行氣。切脈體察脈中血氣，能感知脈搏的律動、力度、彈性與柔和之態。脈搏靈動又溫潤平和，便是陽氣順暢通達、體內陰陽調和康健之象。

中醫經典《傷寒金匱》有言：**風為百病之長**。

一切外感病症，最初大多由風邪侵入體表而起，是諸多疾病的開端。

治病養生亦是同理，初病之時及時驅散風邪，便能阻斷病勢發展，杜絕後續諸多疾患。反之，體內深層臟腑久病之人，調理後期反倒顯現出疏風解表的表證，恰恰說明病邪由內向外發散，病症即將痊癒。

故此，風邪既是百病萌生之始，亦是沉疴將愈之兆。

人心神安寧清淨、內心靜定自持，縱使外界四時節氣冷暖更迭、風雨陰晴變化，也難以侵擾損傷自身元氣與康健。