

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年五月一日

第 100 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（上）：无尘	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》——牟宗三先生（2）	4
明月清风：	
谈启发（怀空）	5
为什么一年之计在于春呢？（星光）	6
黄帝内经（五）：阳气的运行（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（上）：无尘

许志毅

惠能祖师的父亲早年便已过世，他与母亲相依为命，以砍柴卖柴为生。后来因缘际会，他听到有人诵读《金刚经》，虽不识字，却一听便有了些许领悟。他询问后得知黄梅有五祖弘忍大师，便决心前往求学。当时有人问他，他走后母亲如何是好？这的确是个难题，但有些事情比个人与家庭的牵挂更为重要，那便是生命成长与文化遗产。战争的影响或许仅有十数年、二十年，但文化一旦遭到破坏、无人传承，其影响则会绵延千秋万世。人们会失去方向，不知何谓更美好的价值，不懂如何为人处世。我们现代社会亦面临着这样的问题。

惠能当时虽未读书，却感受到内心对于生命成长与文化遗产的追求，故放下家庭的牵挂前往求学。这仅是对六祖事迹的描述，我们若要真正体会其中深意，仍需自身不断成长。惠能花了约一个多月的时间才抵达五祖处，五祖一眼便知他是个有悟性、有慧根之人，却并未立即给予他重要的位置，亦未马上认可他，仅让他先去砍柴、舂米，这一做便是八个月。从中我们看到一个重要的人生智慧：人才是需要锻炼出来的。直至后来五祖要挑选传人，嘱咐弟子们作偈子，才有了神秀与惠能的那段因缘故事。

神秀身为大师兄，内心极为忐忑，他知道自己尚未开悟，却又不能不作偈子，因众人皆在关注他。他纠结了一整晚，最终将偈子写在了墙上。五祖看到后，知是他所写，便告诉他

未开悟，仅是触及了门径，让他再作一首，若合格便传位予他，其实这番话仅是安慰他罢了。而惠能得知此事后，便说出了自己的偈子，五祖阅后，知时机已到，便私下为他讲解《金刚经》，当讲至「应无所住而生其心」时，惠能便彻底开悟了。

为何神秀的偈子未能体现开悟，而惠能的可以？这涉及到中国禅宗与印度佛教思想的一个重要区别，亦对我们个人成长、摆脱烦恼极具启发。

我们先简单讲述印度佛教的发展脉络，帮助各位更好地理解禅宗的思想。佛教发源于印度，佛陀生活的时代距今约 2500 年，与孔子处于同一时代。佛陀发现人类有诸多障碍与烦恼，而这些皆源于一个重要的错误认知——认为有一个「自我」。人们因这个「自我」，不断从自身角度出发，要求他人、要求世界，希望他人对自己好、听从自己的话、给予自己更多东西，但世界本来便非如此。人的生命与整个世界本为一体，并非彼此分离的「你我」，但我们的思想却硬生生把存在割裂，创造出了「自我」这一概念，与整体世界二分，这便是佛陀所说的「无明」。因此，佛陀时代的佛教，核心便是教导我们如何放下「自我」，同时亦讲述「因缘」「因果」等道理，认为人之所以会在生命中遭遇诸多问题、时常犯错，便是因为误解了「自我」的存在。

在原始佛教之后，佛教发展出了许多不同的理论，其后出现了「空」的概念。「空」并非「没有的意思」，而是从「因缘」思想衍生而来，描述的是世界的真实状态，许多人因翻译的缘故而误解了它。要看到这种真实，需具备一种超凡的智慧，这种智慧在梵文中读作「般若」，翻译过来便是我们常说的「智慧」。其后，又出现了唯识宗，提出了阿赖耶识的概念，其实亦是用另一种方式阐释「空」的内涵。之后又有了如来藏思想，它正面指出人本身具有美好的本质，有成佛的潜能，这与印度传统思想不太相同，印度思想大多不强调正面的人性本质。后来这种思想传入中国，在华严宗等宗派中得以发展，提出了真心来描述人本自具足的圆满之本心，此乃成佛、成就圆满的佛境界之根据。

这些理论皆极为深奥，无论是学习「般若」思想，还是如来藏思想，皆非易事。因此，禅宗便应运而生。禅宗最特别的思想便是化繁为简，将这些复杂的理论消化吸收后，以直指人心的方式，针对学者之具体状态指点，使其获得开悟。

我给各位讲一个德山禅师的故事，颇能体现禅宗化繁为简的智慧。德山禅师在开悟前，对《金刚经》极为精通，既能从头唸至尾，亦能倒过来从尾开始唸至头，人们皆称他为「周金刚」，他还为《金刚经》撰写了一本注解，名为《青龙疏钞》。当时北方讲究「渐悟」，认为修行需慢慢积累，他听说南方出现了「顿悟」的教法，觉得是邪教，便携带自己的《青龙疏钞》前往南方反驳。

途中他饥肠辘辘，看见一位老婆婆在贩卖点心，便上前欲购买。老婆婆问他背后所负之物是什么，他十分自豪地回答是讲解《金刚经》的著作。老婆婆说：「我问你一个有关《金刚经》的问题，你若能回答，我便免费送你点心；若回答不上来，我便不卖给你。」德山十分自信地答应了。老婆婆问：「《金刚经》中说『过去心不可得，现在心不可得，未来心不可

得'，你要点哪一个心呢？」德山听后，一句话也答不上来，只好灰溜溜地饿着肚子离去。

后来他得知附近有一位龙潭和尚，便前往拜访。抵达后，他的本性再度显露，趾高气扬地道：「此处既无龙，亦无潭，为何名为龙潭寺？」原来龙潭和尚就在附近，吓得德山连忙收敛。次日龙潭和尚讲禅时，德山听后有所领悟。当晚与龙潭和尚对谈，久久不欲回去休息。天色太晚了，德山告辞，正欲回去休息，他开门后发现外面漆黑一片，便回头说看不见路，要点灯。龙潭和尚点燃火光给德山，德山欲接火之际，龙潭和尚便将火吹灭了。就在那一刻，德山开悟了。

德山悟了什么？（未完，下期待续）

《牟唐霍三位大师的易学》——牟宗三先生(2)

陈健恩

“乾坤”是《易经》的两大总原则。 乾代表“健”，坤代表“顺”。

“健”就是“创生原则”，“坤”就是“终成原则”。

“创生原则”，在《易经》中以“元亨”来表示。“终成原则”，在《易经》中以“利贞”来表示。

“元亨”的亨代表亨通，这个通是往上通。“利贞”的利，指利刃，这个利是往下通的。所以《易经》的原则，最重要是能够上下通。

往上通，就是内部和谐，生命内部要不滞不塞，才可以创生天地万物。《易传》第一、二句“大哉乾元，万物资始”，就是上通创生原则。

往下通，就是有所成，万物分别都能生长存在，各正性命，由始有终。所以，《易传》第三、四句“干道变化，各正性命”，就是下通终成原则。

上下通，是用什么方式？ 答案就是：“乾以易知，坤以简能。”

“干以易知”的知，解主管，意思是：《易》的创生，是由“干”去主管。那么“干”用什么方式，去主管、主导、主理这个创生呢？ 答案就是：'易'，即是容易。“干”用最容易的方式，去主管这个创生。这又是什么意思呢？

这里根本没有别的意思，就是极之容易，只是人自己想得复杂，总是觉得内有乾坤。问及甚么东西是最易？ 无条件的东西就是最易。你想想就明白。现实上的事情为什么困难？ 就是因为很多条件满足不到。因此，一件事是无条件的，那便是最容易的一件事。

所以，在创造上来说，在《易》理看出世界的秘密，从创生上说，其实不复杂。这点后来会接着说，但先看看“坤”。

“坤以简能”。 坤是“终成原则”，能成就一事，存在一物。这个'简'，就是解作简单。要实现一事物，“坤”又如何表现呢？ 答案：就是用最简单、单纯的方式。什么东西最简单、单纯？ 必然在最根源的层次上讲，才会最简单、单纯。所以，《易》从成就一事物来说，所把握的原则，必定在最根源的层次。

对于一般人，牟先生说：“当创生（干）落到现实上，通不上去，便啰啰嗦嗦得很，复杂得很...（坤）如果他生命智慧不够，他就落下去，提不起来，那么在他看来复杂得很。”



明月清風

谈启发

怀空

一位学者问大师：“大师，我们都看不到轮回的。那么你如何让别人相信有轮回呢？”

大师反问他：“你能看见明天的太阳吗？”

政治领袖说：“我看不见明天的太阳。”

大师再问：“那你相信明天有太阳吗？”

学者有所领悟。

在上述的对话中，如果针对“轮回”这一概念来讲，在大师的说话中，并没有传达新的内容，对于一般头脑质实的人，或重视知识概念的人来说，会觉得大师的说话没有意义。可是，像上述的学者，如果我们的思想是参与在内，接受到大师的说话以后，并非把说话当成为一个知识内容的传达，而是作为一种指引，往自己内心中反思、反省，乃至调整自己的思想模式、转化自己错误、了解自己的不足、让心灵生起信念或力量、内心通达于道理世界等，那么就是一种启发，乃至领悟，往后思维模式会有所不同。

唐君毅先生在《人生之体验》〈说对人之劝导〉一文中这样说（由于唐先生在文中是在谈对人的不足过错作出劝导，故文中谈启发时会偏重于针对人的过错一面，然而大家可以举一反三，从唐先生的话中领会）：

“启发是劝导人最好的方法。启发时须避免明显的言语，而用暗示的言语。这不是只为顾念人之自尊心。因为人之过失，既然总可找出一好的理由，所以人常常可以扩大他所谓好的理由的意义，而替他自己解说。他不一定是有心文过，他常是不自觉的自欺。如果你的话不能折服他时，你将加重他的过失，而失去你忠告的效果。

这时你所需要的，是巧妙的暗示言语。因为巧妙的暗示语言，常常能够在人心不自觉的暗蔽处，开一道侧门，使他人心灵的光，自然反转来，流到其他的善之境界，而自己看见自己的过失。”

我们可以这样说，学习做人、学习智慧，需要得到启发，需要自身思想的参与，即使开始时有知识概念的思考，但是最后一定要回看自身的生命状态，这样才能使自己成长。至于知识学习，思想则离开自身，只是要思考外面的现象世界（即使是思考自身生命，也会把自身变成一个“现象”来思考分析），与学习智慧的模式，可以说是有很大的不同之处，大家要多注意。

为什么一年之计在于春呢？

星光

一年之计为什么在于春呢？春天，春回大地，春暖花开，万物生长，生机处处。大自然给了我们很好的信息：春天是一个重新开始的好时机。重新开始意味着我们可以放下过去的一切——荣与辱、得与失、喜或忧，都能一一放下，给心灵一次重启。而春天的雨水正好滋润这次重生，繁花盛放更赋予人们生气与力量。冬眠的动物都开始苏醒，我们还有懒惰的理由吗？

记得2007年的春天，我参加了喜耀生命的初阶课程，那一年我的生命仿佛重启了一次。霍师的教导仍历历在目，他给我的锦囊——「不怕失败」——至今仍牢牢刻在心底。当害怕失败再次浮现时，这句话依然提醒着我。今年春天，上天给了我一次狠狠面对失败的经历。原来最难面对的不是外在的过错，而是自己：自己的软弱、面子、别人的眼光、习气。唯有真诚直面内心的黑暗，真诚忏悔，才能重生。就像树木落光所有叶子，除去美丽的外表，剩下光秃的枝桠，看似丑陋，却是重生的开始；枯萎的叶子也成为养分，成就树木的再次生长。

有人说：大自然是最好的老师，它会说法。我越来越觉得这是真的。4月初，我从香港坐高铁到北京，再到长春、沈阳，最后抵达较温暖的上海。那里繁花盛放，春意盎然；相比之下，长春仍下着冰雨和白雪。短短几天旅程，我经历了大自然的春夏秋冬，每一道风景都诉说着它的独特与自然，提醒我这个过路人：没有什么不会过去，即使是很大的错误，也能让它过去，最过不去的其实是自己。花开花落，学会接受，首先要接受的是自己——接受自己也会犯错，接受自己也有不完美的時候，唯有接受，才能生起慈悲和智慧，才能解决问题。道理平时说得多了，真正去经历一次，反省的力度却完全不同。

霍师的性情歌《成长的路》唱道：

成长的路，谁人没有苦楚？

争战之场，谁人没有输过？

从失败中得到启发，重要的不是结果。

成长的路，谁人没有险阻？

争战之场，谁人没有伤过？

从绝望中得到智慧，重要的不是结果。

拿出勇气，放下自我；

无须怨怼，再次挥戈。

坚定意志，何惧关壑。

成长的路，你已走过；

成长的路，你已走过。

黄帝内经（五）：阳气的运行

健恩

中医的观念是很简单，就是人和自然是相通，所以我们一定要顺乎自然。

西医主要是看形，看验血报告，有没有问题，不管自然界的事。

我们为什么要通天气？我们人吸气，在中医观念，从鼻吸入后，会顺着督脉，从后方这个脊椎骨，一直往下走，到命门的地方。命门，就在第十四椎的位置。然后，会经过肾脏及小肠，通过身体，会去到前面的关元穴。

关元穴，在身体前方，肚脐下三吋。关元穴在任脉，亦是脾、肝、肾，三条阴经的交会点，掌管着人体先天之气（元气），名为“下丹田”。

到关元穴之后，气会经前面的任脉，直线上到鼻或口，呼出身体。

人的呼吸，就是吸气要去到命门，所以小腹会振动，身体会产生热，中医理解就是因为阳气的吸入。

在西医方面，从形体上讲，就只讲到肺，不会有中医的内容。但是，很多时治肺病，是要管住其他脏腑，否则是不容易治得好的。这就是人与自然相通，与天地交流生发阳气的“生气通天论”。

当食物咀嚼以后，进入到胃里面，再进入小肠。小肠，因为里面非常多的火，因为心与小肠在经络里是相通的，小肠的火，就是来自心脏。心的火不上升，反而能下沉到小肠，就是因为有肺在管它，把心的热往下挤，直到小肠里面去。所以，小肠里的水份，蒸发起来，跟残渣一起走到大肠。水在大肠里，会再回到肺里面去。当水气回到肺里面，成为肺气之所在。中医的观念，肺主皮毛，所以全身上下皮肤里面的津液，是来自肺气。肺气，来自大肠的津液，大肠的津液又来自小肠中，食物的水。

但是，我们平时饮的清水，跟食物的水是不一样的。我们饮喝下一杯清水，到胃里以后就已经蒸发掉，是未去到小肠就已经蒸发掉。但是，食物里有很多水，在蔬菜、米饭、肉里面的水，因混在食物中，没有蒸发得那么快，才可以由大肠再回到肺的地方。同样地，肺与大肠是相通，跟心和小肠一样。所以，水在大肠会跑回肺，成为肺气。整个气的流动，都是热的，亦是阳气的走动。

但当我们身体寒，小肠的火不足，温度不够，称为“里寒”，阳气就起不来，身体阳不足，精神便会很不定。因为阳气的这个循环弱了，就像人过于操劳，耗损太多，身体没有动能，会昏厥，而且看东西不清楚。因为人要足够阳气，看东西才清楚。身体的五官都一样，能够运作，耳听到，眼看到，都要有足够的阳气才可以。就算是运动的筋，阳气不足，手都会抖，活动都要有足够的阳气，才能控制住，才可正常活动。