

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年五月一日

第100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（上）：無塵	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(2)	4
明月清風：	
談啟發（懷空）	5
為什麼一年之計在於春呢？（星光）	6
黃帝內經（五）：陽氣的運行（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（上）：無塵

許志毅

惠能祖師的父親早年便已過世，他與母親相依為命，以砍柴賣柴為生。後來因緣際會，他聽到有人誦讀《金剛經》，雖不識字，卻一聽便有了些許領悟。他詢問後得知黃梅有五祖弘忍大師，便決心前往求學。當時有人問他，他走後母親如何是好？這的確是個難題，但有些事情比個人與家庭的牽掛更為重要，那便是生命成長與文化傳承。戰爭的影響或許僅有十數年、二十年，但文化一旦遭到破壞、無人傳承，其影響則會綿延千秋萬世。人們會失去方向，不知何謂更美好的價值，不懂如何為人處世。我們現代社會亦面臨著這樣的問題。

惠能當時雖未讀書，卻感受到內心對於生命成長與文化傳承的追求，故放下家庭的牽掛前往求學。這僅是對六祖事跡的描述，我們若要真正體會其中深意，仍需自身不斷成長。惠能花了約一個多月的時間才抵達五祖處，五祖一眼便知他是個有悟性、有慧根之人，卻並未立即給予他重要的位置，亦未馬上認可他，僅讓他先去砍柴、舂米，這一做便是八個月。從中我們看到一個重要的人生智慧：人才是需要鍛煉出來的。直至後來五祖要挑選傳人，囑咐弟子們作偈子，才有了神秀與惠能的那段因緣故事。

神秀身為大師兄，內心極為忐忑，他知道自己尚未開悟，卻又不能不作偈子，因眾人皆在關注他。他糾結了一整晚，最終將偈子寫在了牆上。五祖看到後，知是他所寫，便告訴他尚

未開悟，僅是觸及了門徑，讓他再作一首，若合格便傳位予他，其實這番話僅是安慰他罷了。而惠能得知此事後，便說出了自己的偈子，五祖閱後，知時機已到，便私下為他講解《金剛經》，當講至「應無所住而生其心」時，惠能便徹底開悟了。

為何神秀的偈子未能體現開悟，而惠能的可以？這涉及到中國禪宗與印度佛教思想的一個重要區別，亦對我們個人成長、擺脫煩惱極具啟發。

我們先簡單講述印度佛教的發展脈絡，幫助各位更好地理解禪宗的思想。佛教發源於印度，佛陀生活的時代距今約二千五百年，與孔子處於同一時代。佛陀發現人類有諸多障礙與煩惱，而這些皆源於一個重要的錯誤認知——認為有一個「自我」。人們因這個「自我」，不斷從自身角度出發，要求他人、要求世界，希望他人對自己好、聽從自己的話、給予自己更多東西，但世界本來便非如此。人的生命與整個世界本為一體，並非彼此分離的「你我」，但我們的思想卻硬生生把存在割裂，創造出了「自我」這一概念，與整體世界二分，這便是佛陀所說的「無明」。因此，佛陀時代的佛教，核心便是教導我們如何放下「自我」，同時亦講述「因緣」「因果」等道理，認為人之所以會在生命中遭遇諸多問題、時常犯錯，便是因為誤解了「自我」的存在。

在原始佛教之後，佛教發展出了許多不同的理論，其後出現了「空」的概念。「空」並非「沒有的意思」，而是從「因緣」思想衍生而來，描述的是世界的真實狀態，許多人因翻譯的緣故而誤解了它。要看到這種真實，需具備一種超凡的智慧，這種智慧在梵文中讀作「般若」，翻譯過來便是我們常說的「智慧」。其後，又出現了唯識宗，提出了「阿賴耶識」的概念，其實亦是用另一種方式闡釋「空」的內涵。之後又有了如來藏思想，它正面指出人本身具有美好的本質，有成佛的潛能，這與印度傳統思想不太相同，印度思想大多不強調正面的人性本質。後來這種思想傳入中國，在華嚴宗等宗派中得以發展，提出了「真心」來描述人本自具足的圓滿之本心，此乃成佛、成就圓滿的佛境界之根據。

這些理論皆極為深奧，無論是學習「般若」思想，還是如來藏思想，皆非易事。因此，禪宗便應運而生。禪宗最特別的思想便是化繁為簡，將這些複雜的理論消化吸收後，以直指人心的方式，針對學者之具體狀態指點，使其獲得開悟。

我給各位講一個德山禪師的故事，頗能體現禪宗化繁為簡的智慧。德山禪師在開悟前，對《金剛經》極為精通，既能從頭唸到尾，亦能倒過來從尾開始唸至頭，人們皆稱他為「周金剛」，他還為《金剛經》撰寫了一本註解，名為《青龍疏鈔》。當時北方講究「漸悟」，認為修行需慢慢積累，他聽說南方出現了「頓悟」的教法，覺得是邪教，便攜帶自己的《青龍疏鈔》前往南方反駁。

途中他飢腸轆轆，看見一位老婆婆在販賣點心，便上前欲購買。老婆婆問他背後所負之物是什麼，他十分自豪地回答是講解《金剛經》的著作。老婆婆說：「我問你一個有關《金剛經》的問題，你若能回答，我便免費送你點心；若回答不上來，我便不賣給你。」德山十分自信地答應了。老婆婆問：「《金剛經》中說『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可

得』，你要點哪一個心呢？」德山聽後，一句話也答不上來，只好灰溜溜地餓著肚子離去。

後來他得知附近有一位龍潭和尚，便前往拜訪。抵達後，他的本性再度顯露，趾高氣揚地道：「此處既無龍，亦無潭，為何名為龍潭寺？」原來龍潭和尚就在附近，嚇得德山連忙收斂。次日龍潭和尚講禪時，德山聽後有所領悟。當晚與龍潭和尚對談，久久不欲回去休息。天色太晚了，德山告辭，正欲回去休息，他開門後發現外面漆黑一片，便回頭說看不見路，要點燈。龍潭和尚點燃火光給德山，德山欲接火之際，龍潭和尚便將火吹滅了。就在那一刻，德山開悟了。

德山悟了甚麼？（未完，下期待續）

《牟唐霍三位大師的易學》—牟宗三先生(2)

陳健恩

“乾坤”是《易經》的兩大總原則。乾代表“健”，坤代表“順”。

“健”就是“創生原則”，“坤”就是“終成原則”。

“創生原則”，在《易經》中以“元亨”來表示。“終成原則”，在《易經》中以“利貞”來表示。

“元亨”的亨代表亨通，這個通是往上通。“利貞”的利，指利刃，這個利是往下通的。所以《易經》的原則，最重要是能夠上下通。

往上通，就是內部和諧，生命內部要不滯不塞，才可以創生天地萬物。《易傳》第一、二句“大哉乾元，萬物資始”，就是上通創生原則。

往下通，就是有所成，萬物分別都能生長存在，各正性命，由始有終。所以，《易傳》第三、四句“乾道變化，各正性命”，就是下通終成原則。

上下通，是用甚麼方式？答案就是：“乾以易知，坤以簡能。”

“乾以易知”的知，解主管，意思是：《易》的創生，是由“乾”去主管。那麼“乾”用甚麼方式，去主管、主導、主理這個創生呢？答案就是：‘易’，即是容易。“乾”用最容易的方式，去主管這個創生。這又是甚麼意思呢？

這裡根本沒有別的意思，就是極之容易，只是人自己想得複雜，總是覺得內有乾坤。問及甚麼東西是最易？無條件的東西就是最易。你想想就明白。現實上的事情為甚麼困難？就是因為很多條件滿足不到。因此，一件事是無條件的，那便是最容易的一件事。

所以，在創造上來說，在《易》理看出世界的秘密，從創生上說，其實不複雜。這點後來會接著說，但先看看“坤”。

“坤以簡能”。坤是“終成原則”，能成就一事，存在一物。這個‘簡’，就是解作簡單。要實現一件事物，“坤”又如何表現呢？答案：就是用最簡單、單純的方式。甚麼東西最簡單、單純？必然在最根源的層次上講，才會最簡單、單純。所以，《易》從成就一事物來說，所把握的原則，必定在最根源的層次。

對於一般人，牟先生說：“當創生（乾）落到現實上，通不上去，便囉囉嗦嗦得很，複雜得很...（坤）如果他生命智慧不夠，他就落下去，提不起來，那麼在他看來複雜得很。”

《易經》的易簡之理，從來都是經歷萬千磨鍊之後，才能回歸的一種境界。



明月清風

談啟發

懷空

一位學者問大師：“大師，我們都看不到輪迴的。那麼你如何讓別人相信有輪迴呢？”

大師反問他：“你能看見明天的太陽嗎？”

政治領袖說：“我看不見明天的太陽。”

大師再問：“那你相信明天有太陽嗎？”

學者有所領悟。

在上述的對話中，如果針對“輪迴”這一概念來講，在大師的說話中，並沒有傳達新的內容，對於一般頭腦質實的人，或重視知識概念的人來說，會覺得大師的說話沒有意義。可是，像上述的學者，如果我們的思想是參與在內，接受到大師的說話以後，並非把說話當成為一個知識內容的傳達，而是作為一種指引，往自己內心中反思、反省，乃至調整自己的思想模式、轉化自己錯誤、了解自己的不足、讓心靈生起信念或力量、內心通達於道理世界等，那麼就是一種啟發，乃至領悟，往後思維模式會有所不同。

唐君毅先生在《人生之體驗》〈說對人之勸導〉一文中這樣說（由於唐先生在文中是在談對人的不足過錯作出勸導，故文中談啟發時會偏重於針對人的過錯一面，然而大家可以舉一反三，從唐先生的話中領會）：

“啟發是勸導人最好的方法。啟發時須避免明顯的言語，而用暗示的言語。這不是只為顧念人之自尊心。因為人之過失，既然總可找出一好的理由，所以人常常可以擴大他所謂好的理由的意義，而替他自己解說。他不一定是有心文過，他常是不自覺的自欺。如果你的話不能折服他時，你將加重他的過失，而失去你忠告的效果。

這時你所需要的，是巧妙的暗示言語。因為巧妙的暗示語言，常常能夠在人心不自覺的暗蔽處，開一道側門，使他人心靈的光，自然反轉來，流到其他的善之境界，而自己看見自己的過失。”

我們可以這樣說，學習做人、學習智慧，需要得到啟發，需要自身思想的參與，即使開始時有知識概念的思考，但是最後一定要回看自身的生命狀態，這樣才能使自己成長。至於知識學習，思想則離開自身，只是要思考外面的現象世界（即使是思考自身生命，也會把自身變成一個“現象”來思考分析），與學習智慧的模式，可以說是有很大的不同之處，大家要多注意。

為什麼一年之計在於春呢？

星光

一年之計為什麼在於春呢？春天，春回大地，春暖花開，萬物生長，生機處處。大自然給了我們很好的信息：春天是一個重新開始的好時機。重新開始意味著我們可以放下過去的一切——榮與辱、得與失、喜或憂，都能一一放下，給心靈一次重啟。而春天的雨水正好滋潤這次重生，繁花盛放更賦予人們生氣與力量。冬眠的動物都開始蘇醒，我們還有懶惰的理由嗎？

記得 2007 年的春天，我參加了喜耀生命的初階課程，那一年我的生命仿佛重啟了一次。霍師的教導仍歷歷在目，他給我的錦囊——「不怕失敗」——至今仍牢牢刻在心底。當害怕失敗再次浮現時，這句話依然提醒著我。今年春天，上天給了我一次狠狠面對失敗的經歷。原來最難面對的不是外在的過錯，而是自己：自己的軟弱、面子、別人的眼光、習氣。唯有真誠直面內心的黑暗，真誠懺悔，才能重生。就像樹木落光所有葉子，除去美麗的外表，剩下光禿的枝桠，看似醜陋，卻是重生的開始；枯萎的葉子也成為養分，成就樹木的再次生長。

有人說：大自然是最好的老師，它會說法。我越來越覺得這是真的。4 月初，我從香港坐高鐵到北京，再到長春、瀋陽，最後抵達較溫暖的上海。那裡繁花盛放，春意盎然；相比之下，長春仍下著冰雨和白雪。短短幾天旅程，我經歷了大自然的春夏秋冬，每一道風景都訴說著它的獨特與自然，提醒我這個過路人：沒有什麼不會過去，即使是很大的錯誤，也能讓它過去，最過不去的其實是自己。花開花落，學會接受，首先要接受的是自己——接受自己也會犯錯，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，才能解決問題。道理平時說得多了，真正去經歷一次，反省的力度卻完全不同。

霍師的性情歌《成長的路》唱道：

成長的路，誰人沒有苦楚？

爭戰之場，誰人沒有輸過？

從失敗中得到啟發，重要的不是結果。

成長的路，誰人沒有險阻？

爭戰之場，誰人沒有傷過？

從絕望中得到智慧，重要的不是結果。

拿出勇氣，放下自我；

無須怨懟，再次揮戈。

堅定意志，何懼關壑。

成長的路，你已走過；

成長的路，你已走過。

黃帝內經（五）：陽氣的運行

健恩

中醫的觀念是很簡單，就是人和自然是相通，所以我們一定要順乎自然。

西醫主要是看形，看驗血報告，有沒有問題，不管自然界的事。

我們為甚麼要通天氣？我們人吸氣，在中醫觀念，從鼻吸入後，會順著督脉，從後方這個脊椎骨，一直往下走，到命門的地方。命門，就在第十四椎的位置。然後，會經過腎臟及小腸，通過身體，會去到前面的關元穴。

關元穴，在身體前方，肚臍下三吋。關元穴在任脉，亦是脾、肝、腎，三條陰經的交會點，掌管著人體先天之氣（元氣），名為“下丹田”。

到關元穴之後，氣會經前面的任脉，直線上到鼻或口，呼出身體。

人的呼吸，就是吸氣要去到命門，所以小腹會振動，身體會產生熱，中醫理解就是因為陽氣的吸入。

在西醫方面，從形體上講，就只講到肺，不會有中醫的內容。但是，很多時治肺病，是要管住其他臟腑，否則是不容易治得好的。這就是人與自然相通，與天地交流生發陽氣的“生氣通天論”。

當食物咀嚼以後，進入到胃裡面，再進入小腸。小腸，因為裡面非常多的火，因為心與小腸在經絡裡是相通的，小腸的火，就是來自心臟。心的火不上升，反而能下沉到小腸，就是因為有肺在管它，把心的熱往下擠，直到小腸裡面去。所以，小腸裡的水份，蒸發起來，跟残渣一起走到大腸。水在大腸裡，會再回到肺裡面去。當水氣回到肺裡面，成為肺氣之所在。中醫的觀念，肺主皮毛，所以全身上下皮膚裡面的津液，是來自肺氣。肺氣，來自大腸的津液，大腸的津液又來自小腸中，食物的水。

但是，我們平時飲的清水，跟食物的水是不一樣的。我們飲喝下一杯清水，到胃裡以後就已經蒸發掉，是未去到小腸就已經蒸發掉。但是，食物裡有很多水，在蔬菜、米飯、肉裡面的水，因混在食物中，沒有蒸發得那麼快，才可以由大腸再回到肺的地方。同樣地，肺與大腸是相通，跟心和小腸一樣。所以，水在大腸會跑回肺，成為肺氣。整個氣的流動，都是熱的，亦是陽氣的走動。

但當我們身體寒，小腸的火不足，溫度不夠，稱為“裡寒”，陽氣就起不來，身體陽不足，精神便會很不定。因為陽氣的這個循環弱了，就像人過於操勞，耗損太多，身體沒有動能，會昏厥，而且看東西不清楚。因為人要足夠陽氣，看東西才清楚。身體的五官都一樣，能夠運作，耳聽到，眼看到，都要有足夠的陽氣才可以。就算是運動的筋，陽氣不足，手都會抖，活動都要有足夠的陽氣，才能控制住，才可正常活動。