

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年六月十五日

第 103 期

《学言》目录

本会通告	1
许志毅：《六祖惠能足迹文化之旅》第三讲：无住	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》一唐君毅先生（2） 《易传》之传承	4
明月清风：	
谈人生之拥有（怀空）	5
《家常便饭（上）》（星光）	6
黄帝内经（八）：阴阳养生（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》第三讲：无住

许志毅

今天我们简单地讲解一下「无住」的含义。首先，人接触外在对象时，心中自然会产生影像，这是正常的。但要留意，佛教所言「无常」，是指一切事物皆缘起缘灭，倏忽生灭。因此心中的影像亦会随之生灭，这本无问题，到此阶段也无所谓烦恼与否。

问题究竟在何处？在于我们的思想、我们的心，或用「念」来说——念头会停留、执着于外在对象之上，这便是关键，烦恼亦由此而生。这便是「住」。我们昨日所谈「无住」，便是不让念头执着滞留于这些对象之上。

是以人遇见喜爱、亲近之人，心中有此影像、此对象，便会心生欢喜；可当要与所爱之人、所喜之人分离时，便会难过伤心，这其实也是正常的——不难过，反倒不似常人。但问题在于，我们会一直滞留于欢喜或伤悲的情绪影像之中，时常念想「我要见到此人」，可是现实上见不到，便很难过，觉得人生没有希望似的，如此便成烦恼，烦恼正是由此而来。

是以在中华传统文化中，参加丧礼时，我们必定会说「节哀顺变」。即便哀悼，亦有一定时限。古时为父母守丧三年，此间是怀念父母、表达感恩之情的调适阶段，并非无限期沉溺。正如孔子评价《诗经》，言其情感真挚，却哀而不伤，乐而不淫；「淫」即过分，「不淫」即不过分、适当、恰当的意思。人可以有情，但不可过分，要恰当，便是此理。

因此佛教所说「无住」，只是说心中会出现种种影像、产生种种感受，但念头不必滞留、不必执着于此。「无住」「无尘」，便是这个意思。人本无烦恼，本心本向善，只是被不知不觉执着的念头遮蔽，才生出烦恼，阻碍了本心善性的自然流露。

在《无尘》一讲中，我们说「无尘」，尘埃，就是本来是没有的，只是“寄存”而出现。许多人觉得烦恼是外在的人和事带来的，但事实上，很多时候烦恼是我们自己制造出来的。其实，烦恼是本来没有的，本来是「无尘」的，只是人自己虚妄的念头，受到对象带动，不断黏着在这些念头之上，结果忘失了自己本有的自性。若我们能做到「无念」，不让自己的思想被外在的人和事牵引，烦恼自然便会减少，甚至消失。六祖就说：「前念着境即烦恼，后念离境即菩提。」

后面还有一句尚未细说，便是应无所住而生其心。人心并非死寂，而是要活泼流动。当时许多人学佛走入歧途，在六祖之前，中国已有一派佛学名为「心无宗」。他们修习「空」义，却理解偏差，走入错路。其思想很简单：心不可动。有人供食，不动心；有人打骂，不理睬；有人过世，不哀伤。总之便是「无心」，近乎无情，这完全误解了「空」的真义。

六祖当时亦遇见一位卧轮禅师，其主张很简单，他说：「我有一个修行的办法，无论见到何物，皆保持此心如石头般不动。」因此他作诗云：「卧轮有伎俩，能断百思想。对境不起心，菩提日日长。」意思是他有本事断除一切思想念头，面对任何外境都不动心，智慧便会日日增长。当时应有不少人跟随修学，以为此法甚高，此事后来被六祖得知。六祖便也作一首诗：「惠能没伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长。」

当然，此诗是针对卧轮禅师的错误见解而作。六祖的本意是，人心本就会不断生起念头，只是这些念头生起时要恰如其分——不被烦恼干扰，无染无污，纯然出自本心、真心，以我们的话来说，便是以性情去回应。

惠能便是依循「应无所住而生其心」的道理——心仍会生起念头，只是不被滞留于外境的念头所牵绊影响。是以各位学习禅宗，切莫学错，不可以为打坐便是万事不管，遇事便以「随缘」搪塞。从前我们有一出话剧，便是讽刺此类情形：剧中讲述一位自称学禅之人，旁人告知「你的钱、投资全亏光了」，他说「随缘」；「你的公司倒闭了」，「随缘」；「你的妻子生病了」，「随缘」；「你的父亲过世了」，「随缘」……最后吐血。其实他内心并非真能如此洒脱，只是硬撑而已，明白吗？强行压抑或逃避是行不通的，如此只会出问题。是以我们今日学习这些道理，并非教人万事不管、置之不理，而是要恰当处理、合乎道理。

在此，我们提出一项修养的方法。「应无所住而生其心」或许较难理解，各位可时常如此自问：我此刻做人处事，是否合乎道理？能否依道理而行？要记得，即便有所领悟，想要做得更好，仍需对道理的世界有更深理解；越明白道理，做人处事便越恰当。人的心是希望自己按道理做人做事的，当人的心能平和直出，那就是一个「直道而行」的状态。六祖有一首《无相颂》如下：

心平何劳持戒？行直何用修禅？

恩则孝养父母，义则上下相怜。

让则尊卑和睦，忍则众恶无喧；

若能钻木取火，淤泥定生红莲。

苦口的是良药，逆耳必是忠言；

改过必生智慧，护短心内非贤。

日用常行饶益，成道非由施钱；

菩提只向心觅，何劳向外求玄？

听说依此修行，天堂只在目前。

大家不妨好好研读，按照修行，心中会有所领悟。开悟，是对本心有所体证。然而，所谓「开悟」，古人即有此说：小悟一生约有三百余次，大悟亦有三十余次。可见开悟有大小、层次有深浅，意味着人要不断磨练、不断学习、不断深入，便是如此。

霍教授其中一个心愿是，期望以现代方式传承禅宗的思想与智慧（下文会论及）。我们如今也是继承霍老的遗愿，希望将霍教授的思想——其背后亦是中华文化的传统思想——在现代社会中传承下去。其实性情教育，某种程度上也融入了禅宗的教法。在此与各位说明，禅宗教法与孔子的教化本是相通。各位若读《论语》，便会发现孔子对待学生，并不讲述许多繁复道理，而是依学生的具体情况给予启发，读《论语》便能体会这一点。

因此我们说，禅宗的发展，实则融入了中华文化深层的智慧。其实我说得多了，谈禅宗思想本不该讲述如此具体详尽，已然超出范围。只期盼对各位有所启发，谢谢！

《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生(2) 《易传》之传承 陈健恩

《易传》，亦是有所继承的。

“性与命”一直是分开用的，《孟子》把“性命”合在一起，说“**命也有性焉**”。继承了孔子的“**为仁由己**”，成为孟子的“立命之学”。《了凡四训》的立命精神，亦可算是一脉相承。

现在有句流行语“**我命由我不由天**”。孟子言“**命也有性焉**”，就供我们一种认知、方法与态度。这就是“立命之学”。

命，最直接的解释，就是命令。现在要为自己下命令，是谁在下命令？可以说是自己、脑袋、心、思想、良心...但统一起来，便是自己的人性、本性。

我们的人性、本性，儒家就特别确认，必然存在着一种天性，追求伟大价值的天性，存在于每个人的心中，亦即本性之中。

孟子，便希望人人在“**我命由我不由天**”时，都能“**尽性**”，施展人性中的天性。

《中庸》首句，“**天命之谓性**”，亦同样含这个意思。《中庸》还提出方法，就是着重“**诚**”的态度。

尽性，或是尽内心的天性，都是目标。在过程中，人的表现，不完全是善，亦不完全是恶。这条人生之道，就是去恶扬善，激浊扬清的过程。所靠的，就是“**诚**”；所求的，就是正。成德，便要求德之纯。这个过程，就是人生的提炼，以求纯与正。所以，依靠“**诚**”来不断提炼人生，来保证德之纯与正，是十分重要。能修这条人生大道的人，必能“**继**”。

《易传》就说“**继之者善也**”。

能继者，就是能修这条道的人，都能提炼，以求生命的纯与正。当人人都能这样，便见到《易传》所言“**各正性命**”。

但是，无论《孟子》《中庸》《易传》，这美善的天性，先天已存在于人心，成为人性的深刻部份。所以，才可称之为提炼。否则，就只是外加条件，不属于自身东西，就早晚会把它忘掉。它虽原于天，但亦藏于性。所以《易传》说“**成之者性**”。



明月清風

谈人生之拥有

怀空

人生到底追求什么？此议题自古以来，即为人类一大难题。人皆怀有理想，却亦受现实层面种种牵绊。举例而言，多数人皆愿行善、关怀他人、协助弱势、造福社会，此皆为良善之理想。然而多数人一旦考量自身现实处境，诸如须照顾家庭、筹措经济、工作繁冗、前途未卜等，便无奈将理想置于一旁，将心神沉沦于现实洪流之中。

于现代社会之中，此种放弃理想、沉沦现实之现象更趋严重。盖现代风尚所推崇的人生方向，重在追逐个人之拥有；具体表现为执着累积财富、汲汲提升名声、扩张个人权力、提高社会地位、贪求物质享乐，其核心本质便是崇尚自我、放大个人本位。然人却未察觉，若背后缺乏更高层次的价值支撑，只会任由生命中现实的自我、本能的自我、自私的自我、庸俗的自我无限膨胀，而生命当中最为高贵的精神层面，反遭彻底淹没。人生崇高的理想与纯洁的情操，皆源自「生命中更高贵的部分」。这也解释了，何以现代社会难以再孕育诸如诸葛亮、魏征、张巡、许远、范仲淹、欧阳修、岳飞、文天祥、方孝孺、戚继光、史可法、袁崇焕、林则徐、曾国藩等忠义志士，更不必说孔子、孟子、朱熹、陆象山、王阳明这类引领时代的文化领袖。取而代之的，是现代人受功利思想驱使，仅以世俗成功为目标，终日在名利权位的圈子里辗转徘徊。

自古至今，中西先贤皆教导世人「消解自我」的深刻意义。华人社会向来恪守此一理念，学校更是社会风气的引领者与传承者，以传授修身之道、提升个人内涵为使命。可惜近代受历史变迁影响，华人传统教育体系与风气逐渐没落，社会转而效仿西方的功利主义、个人主义、知识主义与理性主义。诸多社会现象有目共睹：为何现年轻一代如此脆弱、凡事计较、贪图享乐、奢求绝对公平，却不愿辛勤付出？且行事刚愎自用，凡事以自我为中心？近日台湾发生教师遭学生霸凌、最终轻生之事件，事件背后暴露出「师生与家长权力失衡、家长学生滥用权利、教师尊严沦丧」等乱象，足以佐证过度放大个人自我、价值观毫无归依所衍生的种种弊病。

时至今日，现代人于现实、物质层面的拥有远胜从前，却在价值、精神层面失去甚多。这究竟是有所得，还是有所失？霍师曾指出，人生真正的真义，从不在于向外索取与占有，而在于奉献与付出，正如性情歌曲《亘古的秘密》歌词《只是付出，不须拥有》，此乃生命的真谛。唯有真切体悟此一道理，人方能寻获生命真正的价值与意义。

然我们必须指出：人若想洞悉事物本质、看见真正的价值世界，首要之务便是提升自身思维层次，而这一切，皆离不开修身养性之学。

你是否具备此眼光？

《家常便饭（上）》

星光

自去年一月辞退工人后，我便重新掌管家里的厨房。这一天既令人期待又让人担心：期待的是我能掌控每天吃什么、怎么烹调；担心的则是，这看似简单的任务其实相当耗力。煮一顿饭意味着从买菜开始，到洗切、下锅，再到饭后清洁。整个过程短则两小时，长则三四小时！况且我白天还要工作，一顿家常便饭其实一点都不简单。

每次看到主妇们提着大包小包从街市走出来，从她们手上的重量便能感受到她们对家人的深厚爱意，而这正是每天的日常。夏天时，从街市买一个西瓜，再添些肉和菜，回到家已是满身大汗，而西瓜转眼就吃光了。冬天寒冷刺骨，菜肉仍要湿手洗切。夏天厨房气温高至三十六、七度甚至更高，再加上开火煮食，若没有一点能耐，饭就煮不成了。

爱从来不只是风花雪月的幻想，而是每日辛劳中煮出的一顿家常便饭。

不煮可以吗？当然可以。疫情之后，大家都习惯按几个键，食物便送到家门。但吃了几餐便发现价钱不菲：平台点餐往往比堂食更贵，还未计算运费。虽然偶尔免运费，但食物打包送到家，味道总是打了折扣，多吃几顿便觉腻；更要处理一堆外卖餐盒，十分浪费。

听过一个外卖笑话：某个下雨的黄昏，一位妈妈提着一袋麦当劳食物，和大约八岁的儿子等电梯。儿子说：「为什么不用平台叫外卖呢？不用自己拿，如果被雨淋湿了还可以要求退款。可是你自己拿被雨淋湿了，就没有得赔。」心想，这孩子真懂玩外卖游戏，肯定很有经验。这也说明点外卖已成为许多家庭的日常，家里渐渐失去了妈妈的味道。

很多人说，每位妈妈的蒸肉饼味道都不一样。究竟什么是「妈妈的味道」呢？成为掌厨的妈妈一年半后，我渐渐体会到这是一回事。

首先，当你构思要买什么菜时，心已经与家里每个人连结：谁喜欢吃肉、谁偏好什么菜、谁最渴望一碗老火汤，都记在心里。走到街市，眼前不只是食物，而是家人吃着时的满足感——这鱼是为他买的；她正在长高，需要更多蛋白质；他胆固醇高，口味就要清淡；今天是周末，该吃得丰富些。每一项选择，心都与家人紧紧相连。

洗洗切切并不简单。食材切割的形状与大小，会影响味道与卖相，也决定烹调所需时间。至于调味与分量，没有固定标准，往往凭妈妈的经验与智慧；还要留意食材之间的化学变化，以及火候的掌握、炉具的选择等细节。烹饪，根本就是一门艺术。而「妈妈的味道」，正是经历这段独特旅程后，所呈现的艺术品，都是独一无二的。

我喜欢烹饪，因为能独享厨房、专注其中、放空修行，与食物玩游戏。也感谢我有一个从不下厨的丈夫，完全把厨房交给我；不过若他能帮忙洗洗碗就更好了。（未完，待续）

黄帝内经（八）：阴阳养生

健恩

最好自我保养之道，就是当稍微不正常的时候，就想尽办法，变回正常。 不管用药物或其他方式，同时心情要保持得好，不随意发脾气，减少耗损元气。 这是十分重要的。

中医把天地间的风，定义为肝，即是风脏。 肝属木，如树木，风来的时候，树木就受影响。 树木本来很稳，但受风影响，就会摆动。 所以，肝是风脏。 受风邪，就会伤肝，出现头晕、情绪躁动。

另外，当人吃得太饱，脾气难运化，影响输送之力，下焦郁滞，容易生痔疮。 又当喝酒太多，肺气上逆不能降，呼吸急且短。 或当搬抬重物，会用骨骼承托，而非单纯用肌肉的力量。 肾主骨，硬要强力去抬，会耗散肾的元气。

回到阴阳平衡，当阴阳不和，便如有春天，没有秋天，或有冬天，没有夏天一样。

阳，一定要强，但关键是密。 密的时思，就是阴不能逃走一样。 阴不流失，才是真正充足的阳气。 单纯阳气过于亢奋、浮散不收，反而伤血伤体液，即伤阴，所以只属虚火，非养生之阳。

阴与阳，在身上是互相牵制。 如果阴受伤了，便没法承载阳气。 反过来，阳气虚，又没法守护阴。

当身体暴露于风吹，或因节气的交替，邪气入侵，就会容易生出寒热病症，如发冷或发热。 所谓，寒热病（外感病），便从外来的：春伤于风，夏伤于暑，秋伤于湿，**冬伤于寒**。

千古以来，有一个争议。 所谓，春天的时候，一个人出现温病、发烧，原因就在冬伤于寒。 在冬天受寒，春天就会发病，即温病。 也就是说，温病本身不存在。 如小孩子很好动，冬天出外跑，出了一身汗，跟着吹风受寒，便是冬伤于寒。 到春天的时候，就易有温病。

但是，有些温病派，在春天看到这个小孩，出现温病、发热，就开出寒凉解毒的药。 这是不对，不是表面有热症，就开出寒凉药。 因为，表面热，是因为内里的寒所引起，又阳气不够强，这寒气便把虚阳，浮于体外，才出现表面的热证。 但内里，始终是寒的。

从这里看到，内寒，就有两种：一是从里面发出来，这些很多时都是饮食问题，如吃了坏东西，生冷饮食、喝太多酒。 另一种，就是外面影响，使寒潜伏于内，即冬伤于寒。

这种情况，小孩子出现最多。 表面上是温热的病，而实际上，大都是寒症。

如果，小孩子再服用一些凉药，发烧是可以解决，但两三天后，病症又会再来，因为未有断根，里面的寒没有去掉。