

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年六月十五日

第103期

《學言》 目錄

本會通告	1
許志毅：《六祖惠能足跡文化之旅》第三講：無住	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(2) 《易傳》之傳承	4
明月清風：	
談人生之擁有（懷空）	5
《家常便飯（上）》（星光）	6
黃帝內經（八）：陰陽養生（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》第三講：無住

許志毅

今天我們簡單地講解一下「無住」的含義。首先，人接觸外在對象時，心中自然會產生影像，這是正常的。但要留意，佛教所言「無常」，是指一切事物皆緣起緣滅，倏忽生滅。因此心中的影像亦會隨之生滅，這本無問題，到此階段也無所謂煩惱與否。

問題究竟在何處？在於我們的思想、我們的心，或用「念」來說——念頭會停留、執著於外在對象之上，這便是關鍵，煩惱亦由此而生。這便是「住」。我們昨日所談「無住」，便是不讓念頭執著滯留於這些對象之上。

是以人遇見喜愛、親近之人，心中有此影像、此對象，便會心生歡喜；可當要與所愛之人、所喜之人分離時，便會難過傷心，這其實也是正常的——不難過，反倒不似常人。但問題在於，我們會一直滯留於歡喜或傷悲的情緒影像之中，時常念想「我要見到此人」，可是現實上見不到，便很難過，覺得人生沒有希望似的，如此便成煩惱，煩惱正是由此而來。

是以在中華傳統文化中，參加喪禮時，我們必定會說「節哀順變」。即便哀悼，亦有一定時限。古時為父母守喪三年，此間是懷念父母、表達感恩之情的調適階段，並非無限期沉溺。正如孔子評價《詩經》，言其情感真摯，卻「哀而不傷，樂而不淫」；「淫」即過分，「不淫」即不過分、適當、恰當的意思。人可以有情，但不可過分，要恰當，便是此理。

因此佛教所說「無住」，只是說心中會出現種種影像、產生種種感受，但念頭不必滯留、不必執著於此。「無住」「無塵」，便是這個意思。人本無煩惱，本心本向善，只是被不知不覺執著的念頭遮蔽，才生出煩惱，阻礙了本心善性的自然流露。

在《無塵》一講中，我們說「無塵」，塵埃，就是本來是沒有的，只是“寄存”而出現。許多人覺得煩惱是外在的人和事帶來的，但事實上，很多時候煩惱是我們自己製造出來的。其實，煩惱是本來沒有的，本來是「無塵」的，只是人自己虛妄的念頭，受到對象帶動，不斷黏著在這些念頭之上，結果忘失了自己本有的自性。若我們能做到「無念」，不讓自己的思想被外在的人和事牽引，煩惱自然便會減少，甚至消失。六祖就說：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」

後面還有一句尚未細說，便是「應無所住而生其心」。人心並非死寂，而是要活潑流動。當時許多人學佛走入歧途，在六祖之前，中國已有一派佛學名為「心無宗」。他們修習「空」義，卻理解偏差，走入錯路。其思想很簡單：心不可動。有人供食，不動心；有人打罵，不理會；有人過世，不哀傷。總之便是「無心」，近乎無情，這完全誤解了「空」的真義。

六祖當時亦遇見一位臥輪禪師，其主張很簡單，他說：「我有一個修行的辦法，無論見到何物，皆保持此心如石頭般不動。」因此他作詩云：「臥輪有伎倆，能斷百思想。對境不起心，菩提日日長。」意思是他有本事斷除一切思想念頭，面對任何外境都不動心，智慧便會日日增長。當時應有不少人跟隨修學，以為此法甚高，此事後來被六祖得知。六祖便也作一首詩：「惠能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提作麼長。」

當然，此詩是針對臥輪禪師的錯誤見解而作。六祖的本意是，人心本就會不斷生起念頭，只是這些念頭生起時要恰如其分——不被煩惱干擾，無染無污，純然出自本心、真心，以我們的話來說，便是以性情去回應。

惠能便是依循「應無所住而生其心」的道理——心仍會生起念頭，只是不被滯留於外境的念頭所牽絆影響。是以各位學習禪宗，切莫學錯，不可以為打坐便是萬事不管，遇事便以「隨緣」搪塞。從前我們有一齣話劇，便是諷刺此類情形：劇中講述一位自稱學禪之人，旁人告知「你的錢、投資全虧光了」，他說「隨緣」；「你的公司倒閉了」，「隨緣」；「你的妻子生病了」，「隨緣」；「你的父親過世了」，「隨緣」……最後吐血。其實他內心並非真能如此灑脫，只是硬撐而已，明白嗎？強行壓抑或逃避是行不通的，如此只會出問題。是以我們今日學習這些道理，並非教人萬事不管、置之不理，而是要恰當處理、合乎道理。

在此，我們提出一項修養的方法。「應無所住而生其心」或許較難理解，各位可時常如此自問：我此刻做人處事，是否合乎道理？能否依道理而行？要記得，即便有所領悟，想要做得更好，仍需對道理的世界有更深入的理解；越明白道理，做人處事便越恰當。人的心是希望自己按道理做人做事的，當人的心能平和直出，那就是一個「直道而行」的狀態。六祖有一首《無相頌》如下：

心平何勞持戒？行直何用修禪？

恩則孝養父母，義則上下相憐。

讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧；

若能鑽木取火，淤泥定生紅蓮。

苦口的是良藥，逆耳必是忠言；

改過必生智慧，護短心內非賢。

日用常行饒益，成道非由施錢；

菩提只向心覓，何勞向外求玄？

聽說依此修行，天堂只在目前。

大家不妨好好研讀，按照修行，心中會有所領悟。開悟，是對本心有所體證。然而，所謂「開悟」，古人即有此說：小悟一生約有三百餘次，大悟亦有三十餘次。可見開悟有大小、層次有深淺，意味著人要不斷磨練、不斷學習、不斷深入，便是如此。

霍教授其中一個心願是，期望以現代方式傳承禪宗的思想與智慧（下文會論及）。我們如今也是繼承霍老的遺願，希望將霍教授的思想 —— 其背後亦是中華文化的傳統思想 —— 在現代社會中傳承下去。其實性情教育，某種程度上也融入了禪宗的教法。在此與各位說明，禪宗教法與孔子的教化本是相通。各位若讀《論語》，便會發現孔子對待學生，並不講述許多繁複道理，而是依學生的具體情況給予啟發，讀《論語》便能體會這一點。

因此我們說，禪宗的發展，實則融入了中華文化深層的智慧。其實我說得多了，談禪宗思想本不該講述如此具體詳盡，已然超出範圍。只期盼對各位有所啟發，謝謝！

《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(2) 《易傳》之傳承 陳健恩

《易傳》，亦是有所繼承的。

“性與命”一直是分開用的，《孟子》把“性命”合在一起，說“命也有性焉”。繼承了孔子的“為仁由己”，成為孟子的“立命之學”。《了凡四訓》的立命精神，亦可算是一脈相承。

現在有句流行語“我命由我不由天”。孟子言“命也有性焉”，就供我們一種認知、方法與態度。這就是“立命之學”。

命，最直接的解釋，就是命令。現在要為自己下命令，是誰在下命令？可以說是自己、腦袋、心、思想、良心…但統一起來，便是自己的人性和本性。

我們的人性、本性，儒家就特別確認，必然存在著一種天性，追求偉大價值的天性，存在於每個人的心中，亦即本性之中。

孟子，便希望人人在“我命由我不由天”時，都能“盡性”，施展人性中的天性。

《中庸》首句，“天命之謂性”，亦同樣含這個意思。《中庸》還提出方法，就是著重“誠”的態度。

盡性，或是盡內心的天性，都是目標。在過程中，人的表現，不完全是善，亦不完全是惡。這條人生之道，就是去惡揚善，激濁揚清的過程。所靠的，就是“誠”；所求的，就是正。成德，便要求德之純。這個過程，就是人生的提煉，以求純與正。所以，依靠“誠”來不斷提煉人生，來保證德之純與正，是十分重要。能修這條人生大道的人，必能“繼”。

《易傳》就說“繼之者善也”。

能繼者，就是能修這條道的人，都能提煉，以求生命的純與正。當人人都能這樣，便見到《易傳》所言“各正性命”。

但是，無論《孟子》《中庸》《易傳》，這美善的天性，先天已存在於人心，成為人性的深刻部份。所以，才可稱之為提煉。否則，就只是外加條件，不屬於自身東西，就早晚會把它忘掉。它雖原於天，但亦藏於性。所以《易傳》說“成之者性”。



明月清風

談人生之擁有

懷空

人生到底追求甚麼？此議題自古以來，即為人類一大難題。人皆懷有理想，卻亦受現實層面種種牽絆。舉例而言，多數人皆願行善、關懷他人、協助弱勢、造福社會，此皆為良善之理想。然而多數人一旦考量自身現實處境，諸如須照顧家庭、籌措經濟、工作繁冗、前途未卜等，便無奈將理想置於一旁，將心神沉淪於現實洪流之中。

於現代社會之中，此種「放棄理想、沉淪現實」之現象更趨嚴重。蓋現代風尚所推崇的人生方向，重在追逐個人之擁有；具體表現為執著累積財富、汲汲提升名聲、擴張個人權力、提高社會地位、貪求物質享樂，其核心本質便是崇尚自我、放大個人本位。然人卻未察覺，若背後缺乏更高層次的價值支撐，只會任由生命中現實的自我、本能的自我、自私的自我、庸俗的自我無限膨脹，而生命當中最為高貴的精神層面，反遭徹底淹沒。人生崇高的理想與純潔的情操，皆源自「生命中更高貴的部分」。這也解釋了，何以現代社會難以再孕育諸如諸葛亮、魏徵、張巡、許遠、范仲淹、歐陽修、岳飛、文天祥、方孝孺、戚繼光、史可法、袁崇煥、林則徐、曾國藩等忠義志士，更不必說孔子、孟子、朱熹、陸象山、王陽明這類引領時代的文化領袖。取而代之的，是現代人受功利思想驅使，僅以世俗成功為目標，終日在名利權位的圈子裡輾轉徘徊。

自古至今，中西先賢皆教導世人「消解自我」的深刻意義。華人社會向來恪守此一理念，學校更是社會風氣的引領者與傳承者，以傳授修身之道、提升個人內涵為使命。可惜近代受歷史變遷影響，華人傳統教育體系與風氣逐漸沒落，社會轉而效仿西方的功利主義、個人主義、知識主義與理性主義。諸多社會現象有目共睹：為何現今年輕一代如此脆弱、凡事計較、貪圖享樂、奢求絕對公平，卻不願辛勤付出？且行事剛愎自用，凡事以自我為中心？近日台灣發生教師遭學生霸凌、最終輕生之事件，事件背後暴露出「師生與家長權力失衡、家長學生濫用權利、教師尊嚴淪喪」等亂象，足以佐證過度放大個人自我、價值觀毫無歸依所衍生的種種弊病。

時至今日，現代人於現實、物質層面的擁有遠勝從前，卻在價值、精神層面失去甚多。這究竟是有所得，還是有所失？霍師曾指出，人生真正的真義，從不在於向外索取與佔有，而在於奉獻與付出，正如性情歌曲《亙古的秘密》歌詞「只是付出，不須擁有」，此乃生命的真諦。唯有真切體悟此一道理，人方能尋獲生命真正的價值與意義。

然我們必須指出：人若想洞悉事物本質、看見真正的價值世界，首要之務便是提升自身思維層次，而這一切，皆離不開修身養性之學。

你是否具備此眼光？

《家常便飯（上）》

星光

自去年一月辭退工人後，我便重新掌管家裡的廚房。這一天既令人期待又讓人擔心：期待的是我能掌控每天吃什麼、怎麼烹調；擔心的則是，這看似簡單的任務其實相當耗力。煮一頓飯意味著從買菜開始，到洗切、下鍋，再到飯後清潔。整個過程短則兩三小時，長則三四小時！況且我白天還要工作，一頓家常便飯其實一點都不簡單。

每次看到主婦們提著大包小包從街市走出來，從她們手上的重量便能感受到她們對家人的深厚愛意，而這正是每天的日常。夏天時，從街市買一個西瓜，再添些肉和菜，回到家已是滿身大汗，而西瓜轉眼就吃光了。冬天寒冷刺骨，菜肉仍要濕手洗切。夏天廚房氣溫高至三十六、七度甚至更高，再加上開火煮食，若沒有一點能耐，飯就煮不成了。

愛從來不只是風花雪月的幻想，而是每日辛勞中煮出的一頓家常便飯。

不煮可以嗎？當然可以。疫情之後，大家都習慣按幾個鍵，食物便送到家門。但吃了幾餐便發現價錢不菲：平台點餐往往比堂食更貴，還未計算運費。雖然偶爾免運費，但食物打包送到家，味道總是打了折扣，多吃幾頓便覺膩；更要處理一堆外賣餐盒，十分浪費。

聽過一個外賣笑話：某個下雨的黃昏，一位媽媽提著一袋麥當勞食物，和大約八歲的兒子等電梯。兒子說：「為什麼不用平台叫外賣呢？不用自己拿，如果被雨淋濕了還可以要求退款。可是你自己拿被雨淋濕了，就沒有得賠。」心想，這孩子真懂玩外賣遊戲，肯定很有經驗。這也說明點外賣已成為許多家庭的日常，家裡漸漸失去了「媽媽的味道」。

很多人說，每位媽媽的蒸肉餅味道都不一樣。究竟什麼是「媽媽的味道」呢？成為掌廚的媽媽一年半後，我漸漸體會到這是一回什麼事。

首先，當你構思要買什麼菜時，心已經與家裡每個人連結：誰喜歡吃肉、誰偏好什麼菜、誰最渴望一碗老火湯，都記在心裡。走到街市，眼前不只是食物，而是家人吃著時的滿足感——這魚是為他買的；她正在長高，需要更多蛋白質；他膽固醇高，口味就要清淡；今天是週末，該吃得豐富些。每一項選擇，心都與家人緊緊相連。

洗洗切切並不簡單。食材切割的形狀與大小，會影響味道與賣相，也決定烹調所需時間。至於調味與分量，沒有固定標準，往往憑媽媽的經驗與智慧；還要留意食材之間的化學變化，以及火候的掌握、爐具的選擇等細節。烹飪，根本就是一門藝術。而「媽媽的味道」，正是經歷這段獨特旅程後，所呈現的藝術品，都是獨一無二的。

我喜歡烹飪，因為能獨享廚房、專注其中、放空修行，與食物玩遊戲。也感謝我有一個從不下廚的丈夫，完全把廚房交給我；不過若他能幫忙洗洗碗就更好了。（未完，待續）

黃帝內經（八）：陰陽養生

健恩

最好自我保養之道，就是當稍微不正常的時候，就想盡辦法，變回正常。不管用藥物或其他方式，同時心情要保持得好，不隨意發脾氣，減少耗損元氣。這是十分重要的。

中醫把天地間的風，定義為肝，即是風臟。肝屬木，如樹木，風來的時候，樹木就受影響。樹木本來很穩，但受風影響，就會擺動。所以，肝是風臟。受風邪，就會傷肝，出現頭暈、情緒躁動。

另外，當人吃得太飽，脾氣難運化，影響輸送之力，下焦鬱滯，容易生痔瘡。又當喝酒太多，肺氣上逆不能降，呼吸急且短。或當搬抬重物，會用骨骼承托，而非單純用肌肉的力量。腎主骨，硬要強力去抬，會耗散腎的元氣。

回到陰陽平衡，當陰陽不和，便如有春天，沒有秋天，或有冬天，沒有夏天一樣。

陽，一定要強，但關鍵是密。密的時思，就是陰不能逃走一樣。陰不流失，才是真正充足的陽氣。單純陽氣過於亢奮、浮散不收，反而傷血傷體液，即傷陰，所以只屬虛火，非養生之陽。

陰與陽，在身上是互相牽制。如果陰受傷了，便沒法承載陽氣。反過來，陽氣虛，又沒法守護陰。

當身體暴露於風吹，或因節氣的交替，邪氣入侵，就會容易生出寒熱病症，如發冷或發熱。所謂，寒熱病（外感病），便從外來的：春傷於風，夏傷於暑，秋傷於濕，**冬傷於寒**。

千古以來，有一個爭議。所謂，春天的時候，一個人出現溫病、發燒，原因就在**冬傷於寒**。在冬天受寒，春天就會發病，即溫病。也就是說，溫病本身不存在。如小孩子很好動，冬天出外跑，出了一身汗，跟著吹風受寒，便是**冬傷於寒**。到春天的時候，就易有溫病。

但是，有些溫病派，在春天看到這個小孩，出現溫病、發熱，就開出寒涼解毒的藥。這是不對，不是表面有熱症，就開出寒涼藥。因為，表面熱，是因為內裡的寒所引起，又陽氣不夠強，這寒氣便把虛陽，浮於體外，才出現表面的熱證。但內裡，始終是寒的。

從這裡看到，內寒，就有兩種：一是從裡面發出來，這些很多時都是飲食問題，如吃了壞東西，生冷飲食、喝太多酒。另一種，就是外面影響，使寒潛伏於內，即**冬傷於寒**。

這種情況，小孩子出現最多。表面上是溫熱的病，而實際上，大都是寒症。

如果，小孩子再服用一些涼藥，發燒是可以解決，但兩三天後，病症又會再來，因為未有斷根，裡面的寒沒有去掉。