

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年六月一日

第 102 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（下）	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》一唐君毅先生（1）介绍	3
明月清风：	
谈“唯成绩论”（怀空）	4
《生活散文的价值》（星光）	6
黄帝内经（七）：阴阳即代谢（健恩）	8

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（下）

许志毅

很多人都会这样，例如，有人看你一眼、骂你一句，你就觉得很不舒服、受不了，其实这些都是外在的影响。别人骂你是他的事情，为什么你要在意，甚至让它成为你的烦恼呢？就是因为你在意，才会成为烦恼。今天我们的主题是「无尘」，「尘」就是烦恼，初步来说，我们可以这样了解，这些烦恼就像尘埃一样，从外面来，但我们可以选择不被它们影响。从神秀的立场，也就是从做工夫、修持的立场，当尘埃来的时候，我们把它扫掉就好了，生命是具备能力，不让自己的内心被尘埃所污染，这是神秀的领会，其实他对「自性」是有领会的。而六祖惠能的教导，则进一步站在更高的层次，站在「自性」的层次，指出「本来无一物，何处惹尘埃」。大家不妨把这个问题放在心里：烦恼到底是从哪里来的？其实很多时候，烦恼都是我们自己制造出来的，试着去感受一下，你会发现，很多事情本身并不是烦恼，只是我们自己的执念让它变成了烦恼。

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。

佛教中常说「放下」，禅宗中有一个故事颇能体现这个道理。有两位和尚赶路，行至一条河边，看见一位年轻女子无法渡河。年长的和尚二话不说，背起女子便帮她渡过了河。年轻的和尚颇为惊讶，因佛教戒律规定不可接触女子，他一路上都在纠结这件事，到了晚上终于忍不住询问年长的和尚：「你今天下午怎麼能背女子渡河呢？你破戒了！」年长的和尚说：「我一早便将她放下了，你怎么还背着呢？」这个故事告诉我们，人的烦恼，往往便是因为对事情过于执着，将念头一直停滞于其上，放不下、走不出来。

我现在与各位讲述这些，仅是运用比喻与故事，希望能给各位带来一些启发。这些道理的背后，其实融合了许多佛教思想，并不简单。中国人在面对人和事时，这种智慧真的了不起。

各位在生活中或许会遇到许多放不下的事情，例如担心经济收入，今年收入不错便担心明年能否维持，没有好的收入便担心日后的生活。但各位想一想，人没有钱真的活不下去吗？其实很多烦恼都是我们自己内心产生的不必要的忧虑。六祖讲「无念」，便是让我们不要将自己的思想停滞于这些外在的得失、忧虑之上。

接下来我们一起走禅步。许多人走禅步时会思绪纷乱，不知所想。等一下各位行走时，便好好走好每一步，感受自己的脚步。我问各位一个问题：「从你们的房间走到这个禅堂，共要走多少步？」若你们直接去数步数，那就毫无智能可言了。其实答案只有一步，便是眼前的这一步。无论走一千步、一万步，都是眼前这一步罢了，走好这一步，就是走好每一步。人生亦是如此，我们真正要面对的便是当下、眼前，但许多人总是思索其他事情，走这一步时便担心下一步的困难，如此永远走不好路。因此，各位学习禅宗，便要懂得把握当下、做到「无念」。

现在各位跟着我走禅步，慢慢走，感受自己的脚板，感受每一步的落地，不用思索自己走得好不好，亦不用想其他任何事情，只需自然地踏出眼前的一步。每一步都是对自己的考验，每一步都是让自己变得更好的机会，要懂得珍惜。人本来便有想要做好的心，就让这份心自然流露，不要被忧虑、顾虑所束缚（按：现场进行禅步，完结后，师友之间交流感受心得，当中内容，待整理后发布。文章部分至此完）。

《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生(1)介绍

陈健恩

唐先生讲学，其中特色，就是不把“经典原句”放在讲解的第一句。

首先，摆出“经典原句”，难免产生教条主义之嫌。在今日重视理性，不重权威的社会文化，用这种模式，希望令人产生敬重的效果，已大不如前。

另外，有关“先给出结论，后再予说明”的运用方式上。

现代人都有这种经验，就是：某些结论，纵使不是那么正确，但只要后续不断去说明，都可以引导别人，认为那是完全正确。

无论在媒体广告、销售人员、及至日常生活，都有太多这种经验。自然地每个人在潜意识，都生出一种怀疑心。

《易传》，作为解释《易经》的核心经典，历史上的重要性，使它们差不多已成为一体，所以便统称它们为《周易》。关于《易传》的内容，唐先生先说：

“易传之文，尤似皆为结论，而未尝言其何以得此结论。 阴阳乾坤等名所实指者为何？ 何以先道而后善而后性？ 更难得其实解。 此则须有入路以通之。 ”

所以，唐先生无论讲什么学问，解释什么经典，他必从**入路**说起。

再举一例，当唐先生用讲解老子《道德经》之后，他说：

“吾今此文，其中固亦多有非老子之明言所及者在。 所言义理之层次，以观其会通，则明皆一一可由老子之言， 得其证 查。 ”

唐先生论学，一般高等知识分子，也不易理解的原因，不是因为缺乏逻辑头脑不够丰富，而是因为头脑丰富得只剩下逻辑。

就是因为只剩下逻辑，所以无论什么似是而非的东西，只要用逻辑好好地说，对方就很容易接受。 可见，现代的骗案数字不断攀升。 现代人以为逻辑可以保护自己，结果是：水能载舟，亦能覆舟。

唐先生的**入路**，就是纯粹站在一个很普通的人的角度开始。 一个很普通的人，他的感情、他的思想、他的理想、他接触世界的感想、他对鬼神的玄想、对亲人的想念、对前人的怀念、对下一代的思念。 这就是一个普通人的心念，不《学言》



明月清風

谈“唯成绩论”

怀空

相信很多现代家长都有这样的体验：看到孩子成绩优异、考试顺利、作业工整，便满心舒畅，觉得一切付出都值得；可一旦孩子成绩下滑、考试失利、作业潦草，就难免心情低落，甚至不能自己地产生情绪，难以接受这样的结果。

其实，我们之所以会因孩子的成绩波动产生如此大的情绪起伏，根源并非成绩本身，而是我们不自觉地将成绩、考试、作业这些表面问题，与孩子的未来紧紧绑定——担心孩子现在不够优秀，未来就无法立足，这份深埋心底的担忧，最终转化为难以控制的情绪，让我们被情绪牵着走，却浑然不觉。

被情绪左右时，我们很容易做出一些非理性的举动：轻则对孩子责备、谩骂，伤害孩子的自尊心；重则脾气暴躁、情绪失控，甚至出现暴力行为，不仅破坏亲子关系，长期下来，无论是对家长自身，还是对孩子，都可能引发心理层面的问题，得不偿失。

深究背后，很多家长的焦虑，源于自身对社会要求的无力感：面对复杂的教育环境和社会竞争，不知道该如何正确应对，只能将这份压力默默压抑在心底，而这份压抑，最终往往会在面对孩子的成绩问题时，不自觉地爆发出来。那么，是否孩子成绩好，家长放心就没事？大家不要误解，因为孩子成绩好，仅代表其能满足现代学业的要求，并不意味着孩子具备足够的内涵与能力，以应对日后的人生；只是，家长很多时候会因孩子成绩优异，便忽略了孩子更深层次的生命成长需求。事实上，想要从容应对社会的要求、缓解教育焦虑，乃至看清孩子真正的成长所需，关键在于家长自身的成长——提升自身的思维能力，丰富内在涵养，才能以更从容、更理性的心态面对孩子的成长。

想要走出「唯成绩论」的误区，我们不妨先从转变观念开始。不可否认，现代社会中，学业表现（成绩、考试、作业等）能在一定程度上反映孩子的分析力、推理力、理解力、表达力和记忆力，这些都是孩子成长中所需的认知能力。但我们要明白，若要应对未来社会中复杂的人事关系，乃至挑战与困难的冲击，仅具备这些能力是远远不够的。要能真正应对日后的人生，则须具备更深刻的内涵与能力。霍师在论述《喜耀新六艺》时指出，人若能得到恰当的培养，除上述几种能力之外，至少还能开发以下内涵能力，包括：观察力、判断力、反省力、创造力、解难力、凝聚力、坚持力、领导力、思维力和公正力等；这些能力，能让孩子拥有应对人生的智慧与思想能力，而非仅有认知能力。

喜耀一直推行开发性情、提升内涵的教育，却未得到社会的正视，许多人对其并不了解。或许是因为现代人已被社会上的功利思想所蒙蔽，致使很多人不懂或忽视了上述道理。我们必须指出，只要孩子的性情得到开发、内涵得到提升，其思想能力便会增强；具备良好的思想能力，应对现代的知识需求乃至人生问题，其实是绰绰有余的。或许有家长会疑问，这些内涵能力应从何培养？其实并不复杂，最易落地的方式，便是让孩子接触人物典范，阅读好故事、好文章。在榜样的引领下，孩子能学会坚守与担当，并逐渐提升素养、滋养心灵。至于更详细的性情之教，则可参考霍师之《喜耀新六艺》以及喜耀学校之实践。

最后，想和各位家长分享未来人才的三个基础本质，这也是我们培养孩子的核心：

第一，要有无私、坚定的志向，明确自己的人生方向；

第二，要有勇气面对困难、有意志解决困难，在挫折中成长；

第三，要对自己严格要求，尤其在闲余时间，更要对自己有要求、有恰当的安排，例如坚持阅读、作息有序，在平常日用中磨炼自己。

教育孩子，从来不是一场唯成绩论的赛跑，而是一段漫长的锻炼历程。愿我们都能放下焦虑，跳出对成绩的迷执，用心学习、提升自我，懂得如何真正培养孩子的内涵，让孩子实现生命的成长，这才是对孩子真正的爱护。

《生活散文的价值》

星光

从《学言》第 88 开始投稿，到 2026 年 6 月的第 102 期，共写了十五篇文章，大部分内容都是我的生活点滴，就如跟朋友和同修闲话家常，说说女儿，谈谈工作，好像没有什么实用的资料，也没有什么知识道理。有时我会想：写这些文章有价值吗？有谁会对我的生活感悟有兴趣呢？甚至怀疑自己是否写得太多，让人知道得太多心事。

直到最近，我看见女儿拿着梁实秋的《有喜有悲才是人生，有苦有甜才是生活》（梁实秋精选散文集 1），看完又看。早阵子，我以为她不再看了，就把书本藏起来。上星期我再拿出来时，她又再拿去阅读。我想生活散文确实有其可读之处。这本书写的都是梁先生的生活点滴与感悟：晴天、雨天、小鸟、猫狗等日常逸事。在他眼中，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，也有其可爱可亲之处。

梁实秋散文的特色

全书共三章，精选 36 篇散文，展现了梁实秋对人生、生活的态度及处世智慧：

- 懂生活：第一章 吃饱睡好，无忧无虑
- 爱人间：第二章 树语风声，万物可爱
- 得快乐：第三章 及时行乐，自有情趣

他提醒我们：人生就是有苦恼也有快乐，没有苦痛在先，便没有幸福在后。

散文的价值

吃饱睡好、看树听风、及时行乐，这些值得记录吗？是人生大事吗？对作者来说可能是，但对读者而言就不一定。然而，阅读散文能学到作者的文笔，也能从生活逸事中看到他的精神面貌、价值观、人生观及处世智慧。痛苦可以幽默待之，喜悦则与读者分享，让人沉浸在闲话家常中，享受其中透出的哲理。

据资料，梁实秋一生留下了两千多万字的著作，其散文集更创造了中国现代

自我的反思

我常问自己：书写生活小品式的散文有意义吗？这样的问题反映了我事事求实用、求知识的心态——读书先问是否有实际得益，是否提供有用信息。其实这样的心态让心里少了一份闲情，一个品味生活的空间，精神甚至时常处于压迫状态，阅读必须要有所得着。

我观察女儿一段时间，她仍能持续阅读梁实秋的散文集。我在旁看，也感受到她的闲适。我好奇地问她：「书中写的生活逸事背景是几十年前的国内乡村情况，为什么你会有兴趣呢？」她没有给出什么「考生答案」，只是简单地说：「好看。」其实看书真的不用为喜欢找理由，只管看就是了。正如我在写这些散文，也不用问谁会看，只管写就是了。

（编者按：感恩星光坚持为我们写散文，分享自己的生活点滴与感悟。我们坚信，人同此心，心同此理，在平常生活、万事万物之中，只要人能够真诚投入，把心打开，好好感受，必定能从天地之中得到一些生命的秘密，乃至天地的信息。若把这些化为文字，也可以让有心人得到启发。星光秉持这一点无私的心，坚持去写文章，实在是功德无量。）

黄帝内经（七）：阴阳即代谢

健恩

在中医，阳气跟阴气的定义是这样。 先讲阳气。

人有脏（心、肺、脾、肝、肾）及腑（小肠、大肠、胃、胆、膀胱、三焦）。 脏是实的，主收藏；腑是空的，主宣泄。 脏实便属阴，腑虚便属阳。 阳主要是生发，是能量的表现，所以属虚。 阴是实，因为阴主要在于形成，属于物质及载体。

收藏或宣泄，要脏腑运作正常，都依靠阳气作能量。 当阳气正常的时候，就把该收藏的收藏，该泻掉的泻掉。 即是，浊物通通排掉，好的营养通通收藏起来，这称之为“代谢”。

但是，当阳气不正常的时候，不论好坏东西，便通通藏起来。

因为，阳是一个动能，身体的动能发生问题，就会排不掉，所有东西都累积下来。

中医认为，24 小时之内，不好的东西就要排掉一次，血气循环，称为一个小周天。 但当阳气不妥，浊物没有离开身体，变成 36、48、72 小时，甚至一个星期才排便，身体甚么东西，都会变成浊。

当人能够每日排便，证明阳气在走，好的营养，食物精华，因阳气都能吸收。

反之，若浊物一直积累，久而久之，结节肿瘤、一些病变，就会走出来。

结论就是，阳气在身体一定要运行，好的东西才能藏着，不好的东西才不会积累。

阴气，应如何讲呢？

阴本身，就是因阳之动，而有所形成，有所积累。 这种形成与积累，其实对阳的能力，有成全的作用，但也有牵制的功能。 阴表现得正常，就可作为阳气的物质支撑，继续支持阳的升发作用，但同时阴亦可牵制阳气，使它不会失控，而至耗散，出现虚火。 所以，讲阴气，不能纯独立去了解，反而要懂得平衡这个重要观念。

因此，回到脏腑，亦有阴阳之分，为相互协调之道。 例如，肝是木，大肠是金，若是正常，它们的协作关系，属于制衡，由金克木来表示。 脏腑的协作，用制衡方式，并不指争斗，只是形容脏腑间的协作方式。 它们的方式，是彼此帮忙互相约束，以互不走上极端的方式来合作，最终都可发挥自身的功能。

如某一病人患了便秘，首先，大肠属阳，主排泄，阳气不通，就排不了。 加上这个病人，晚上 1-3 点会醒来，因这个时间行肝经，就知到原因是来自肝。 因肝主一身之气，当肝出问题，可能肝火太旺，气机不能向下，又或者，是肝气不足，排不动，这些都是肝先出问题。

就是要站在外面，都能够看到里面，才算是中医。