

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年六月一日

第102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（下）	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(1)介紹	3
明月清風：	
談“唯成績論”（懷空）	4
《生活散文的價值》（星光）	6
黃帝內經（七）：陰陽即代謝（健恩）	8

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（下）

許志毅

很多人都會這樣，例如，有人看你一眼、罵你一句，你就覺得很不舒服、受不了，其實這些都是外在的影響。別人罵你是他的事情，為什麼你要在意，甚至讓它成為你的煩惱呢？就是因為你在意，才會成為煩惱。今天我們的主題是「無塵」，「塵」就是煩惱，初步來說，我們可以這樣了解，這些煩惱就像塵埃一樣，從外面來，但我們可以選擇不被它們影響。從神秀的立場，也就是從做工夫、修持的立場，當塵埃來的時候，我們把它掃掉就好了，生命是具備能力，不讓自己的內心被塵埃所污染，這是神秀的領會，其實他對「自性」是有領會的。而六祖惠能的教導，則進一步站在更高的層次，站在「自性」的層次，指出「本來無一物，何處惹塵埃」。大家不妨把這個問題放在心裡：煩惱到底是從哪裡來的？其實很多時候，煩惱都是我們自己製造出來的，試著去感受一下，你會發現，很多事情本身並不是煩惱，只是我們自己的執念讓它變成了煩惱。

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。

佛教中常說「放下」，禪宗中有一個故事頗能體現這個道理。有兩位和尚赶路，行至一條河邊，看見一位年輕女子無法渡河。年長的和尚二話不說，背起女子便幫她渡過了河。年輕的和尚頗為驚訝，因佛教戒律規定不可接觸女子，他一路上都在糾結這件事，到了晚上終於忍不住詢問年長的和尚：「你今天下午怎麼能背女子渡河呢？你破戒了！」年長的和尚說：「我一早便將她放下了，你怎麼還背著呢？」這個故事告訴我們，人的煩惱，往往便是因為對事情過於執著，將念頭一直停滯於其上，放不下、走不出來。

我現在與各位講述這些，僅是運用比喻與故事，希望能給各位帶來一些啟發。這些道理的背後，其實融合了許多佛教思想，並不簡單。中國人在面對人和事時，這種智慧真的了不起。

各位在生活中或許會遇到許多放不下的事情，例如擔心經濟收入，今年收入不錯便擔心明年能否維持，沒有好的收入便擔心日後的生活。但各位想一想，人沒有錢真的活不下去嗎？其實很多煩惱都是我們自己內心產生的不必要的憂慮。六祖講「無念」，便是讓我們不要將自己的思想停滯於這些外在的得失、憂慮之上。

接下來我們一起走禪步。許多人走禪步時會思緒紛亂，不知所想。等一下各位行走時，便好好走好每一步，感受自己的腳步。我問各位一個問題：「從你們的房間走到這個禪堂，共要走多少步？」若你們直接去數步數，那就毫無智慧可言了。其實答案只有一步，便是眼前的這一步。無論走一千步、一萬步，都是眼前這一步罷了，走好這一步，就是走好每一步。人生亦是如此，我們真正要面對的便是當下、眼前，但許多人總是思索其他事情，走這一步時便擔心下一步的困難，如此永遠走不好路。因此，各位學習禪宗，便要懂得把握當下、做到「無念」。

現在各位跟著我走禪步，慢慢走，感受自己的腳板，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。每一步都是對自己的考驗，每一步都是讓自己變得更好的機會，要懂得珍惜。人本來便有想要做好的心，就讓這份心自然流露，不要被憂慮、顧慮所束縛（按：現場進行禪步，完結後，師友之間交流感受心得，當中內容，待整理後發佈。文章部分至此完）。

《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(1)介紹

陳健恩

唐先生講學，其中特色，就是不把“經典原句”放在講解的第一句。

首先，擺出“經典原句”，難免產生教條主義之嫌。在今日重視理性，不重權威的社會文化，用這種模式，希望令人產生敬重的效果，已大不如前。

另外，有關“先給出結論，後再予說明”的運用方式上。

現代人都有這種經驗，就是：某些結論，縱使不是那麼正確，但只要後續不斷去說明，都可以引導別人，認為那是完全正確。

無論在媒體廣告、銷售人員、及至日常生活，都有太多這種經驗。自然地每個人在潛意識，都生出一種懷疑心。

《易傳》，作為解釋《易經》的核心經典，歷史上的重要性，使它們差不多已成為一體，所以便統稱它們為《周易》。關於《易傳》的內容，唐先生先說：

“易傳之文，尤似皆為結論，而未嘗言其何以得此結論。陰陽乾坤等名所實指者為何？何以先道而後善而後性？更難得其實解。此則須有**入路**以通之。”

所以，唐先生無論講甚麼學問，解釋甚麼經典，他必從**入路**說起。

再舉一例，當唐先生用講解老子《道德經》之後，他說：

“吾今此文，其中固亦多有**非**老子之明言所及者在。所言**義理**之層次，以觀其會通，則明皆一一可由老子之言，得其證者。”

唐先生論學，一般高等知識份子，也不易理解的原因，不是因為缺乏邏輯頭腦不夠豐富，而是因為頭腦豐富得只剩下邏輯。

就是因為只剩下邏輯，所以無論甚麼似是而非的東西，只要用邏輯好好地說，對方就很容易接受。可見，現代的騙案數字不斷攀升。現代人以為邏輯可以保護自己，結果是：水能載舟，亦能覆舟。

唐先生的**入路**，就是純粹站在一個很普通的人的角度開始。一個很普通的人，他的感情、他的思想、他的理想、他接觸世界的感想、他對鬼神的玄想、對親人的想念、對前人的懷念、對下一代的思念。這就是一個普通人的心念，不會只剩下邏輯。



明月清風

談“唯成績論”

懷空

相信很多現代家長都有這樣的體驗：看到孩子成績優異、考試順利、作業工整，便滿心舒暢，覺得一切付出都值得；可一旦孩子成績下滑、考試失利、作業潦草，就難免心情低落，甚至不能自己地產生情緒，難以接受這樣的結果。

其實，我們之所以會因孩子的成績波動產生如此大的情緒起伏，根源並非成績本身，而是我們不自覺地將成績、考試、作業這些表面問題，與孩子的未來緊緊綁定——擔心孩子現在不夠優秀，未來就無法立足，這份深埋心底的擔憂，最終轉化為難以控制的情緒，讓我們被情緒牽着走，卻渾然不覺。

被情緒左右時，我們很容易做出一些非理性的舉動：輕則對孩子責備、謾罵，傷害孩子的自尊心；重則脾氣暴躁、情緒失控，甚至出現暴力行為，不僅破壞親子關係，長期下來，無論是對家長自身，還是對孩子，都可能引發心理層面的問題，得不償失。

深究背後，很多家長的焦慮，源於自身對社會要求的無力感：面對複雜的教育環境和社會競爭，不知道該如何正確應對，只能將這份壓力默默壓抑在心底，而這份壓抑，最終往往會在面對孩子的成績問題時，不自覺地爆發出來。那麼，是否孩子成績好，家長放心就沒事？大家不要誤解，因為孩子成績好，僅代表其能滿足現代學業的要求，並不意味著孩子具備足夠的內涵與能力，以應對日後的人生；只是，家長很多時候會因孩子成績優異，便忽略了孩子更深層次的生命成長需求。事實上，想要從容應對社會的要求、緩解教育焦慮，乃至看清孩子真正的成長所需，關鍵在於家長自身的成長——提升自身的思維能力，豐富內在涵養，才能以更從容、更理性的心態面對孩子的成長。

想要走出「唯成績論」的誤區，我們不妨先從轉變觀念開始。不可否認，現代社會中，學業表現（成績、考試、作業等）能在一定程度上反映孩子的分析力、推理力、理解力、表達力和記憶力，這些都是孩子成長中所需的認知能力。但我們要明白，若要應對未來社會中複雜的人事關係，乃至挑戰與困難的衝擊，僅具備這些能力是遠遠不夠的。要能真正應對日後的人生，則須具備更深刻的內涵與能力。霍師在論述《喜耀新六藝》時指出，人若能得到恰當的培養，除上述幾種能力之外，至少還能開發以下內涵能力，包括：觀察力、判斷力、反省力、創造力、解難力、凝聚力、堅持力、領導力、思維力和公正力等；這些能力，能讓孩子擁有應對人生的智慧與思想能力，而非僅有認知能力。

喜耀一直推行開發性情、提升內涵的教育，卻未得到社會的正視，許多人對其並不瞭解。或許是因為現代人已被社會上的功利思想所蒙蔽，致使很多人不懂或忽視了上述道理。我們必須指出，只要孩子的性情得到開發、內涵得到提升，其思想能力便會增強；具備良好的思想能力，應對現代的知識需求乃至人生問題，其實是綽綽有餘的。或許有家長會疑問，這些內涵能力應從何培養？其實並不複雜，最易落地的方式，便是讓孩子接觸人物典範，閱讀好故事、好文章。在榜樣的引領下，孩子能學會堅守與擔當，並逐漸提升素養、滋養心靈。至於更詳細的性情之教，則可參考霍師之《喜耀新六藝》以及喜耀學校之實踐。

最後，想和各位家長分享未來人才的三個基礎本質，這也是我們培養孩子的核心：

第一，要有無私、堅定的志向，明確自己的人生方向；

第二，要有勇氣面對困難、有意志解決困難，在挫折中成長；

第三，要對自己嚴格要求，尤其在閑餘時間，更要對自己有要求、有恰當的安排，例如堅持閱讀、作息有序，在平常日用中磨煉自己。

教育孩子，從來不是一場「唯成績論」的賽跑，而是一段漫長的鍛煉歷程。願我們都能放下焦慮，跳出對成績的迷執，用心學習、提升自我，懂得如何真正培養孩子的內涵，讓孩子實現生命的成長，這才是對孩子真正的愛護。

《生活散文的價值》

星光

從《學言》第 88 開始投稿，到 2026 年 6 月的第 102 期，共寫了十五篇文章，大部分內容都是我的生活點滴，就如跟朋友和同修閒話家常，說說女兒，談談工作，好像沒有什麼實用的資料，也沒有什麼知識道理。有時我會想：寫這些文章有價值嗎？有誰會對我的生活感悟有興趣呢？甚至懷疑自己是否寫得太多，讓人知道得太多心事。

直到最近，我看見女兒拿著梁實秋的《有喜有悲才是人生，有苦有甜才是生活》（梁實秋精選散文集 1），看完又看。早陣子，我以為她不再看了，就把書本藏起來。上星期我再拿出來時，她又再拿去閱讀。我想生活散文確實有其可讀之處。這本書寫的都是梁先生的生活點滴與感悟：晴天、雨天、小鳥、貓狗等日常逸事。在他眼中，小鳥跳躍啄食，貓狗飽食酣睡，也有其可愛可親之處。

梁實秋散文的特色

全書共三章，精選 36 篇散文，展現了梁實秋對人生、生活的態度及處世智慧：

- 懂生活：第一章 吃飽睡好，無憂無懼
- 愛人間：第二章 樹語風聲，萬物可愛
- 得快樂：第三章 及時行樂，自有情趣

他提醒我們：人生就是有苦惱也有快樂，沒有苦痛在先，便沒有幸福在後。

散文的價值

吃飽睡好、看樹聽風、及時行樂，這些值得記錄嗎？是人生大事嗎？對作者來說可能是，但對讀者而言就不一定。然而，閱讀散文能學到作者的文筆，也能從生活逸事中看到他的精神面貌、價值觀、人生觀及處世智慧。痛苦可以幽默待之，喜悅則與讀者分享，讓人沉浸在閒話家常中，享受其中透出的哲理。

據資料，梁實秋一生留下了兩千多萬字的著作，其散文集更創造了中國現代散文出版的最高紀錄，這也證明了他的散文的可讀性之高。

自我的反思

我常問自己：書寫生活小品式的散文有意義嗎？這樣的問題反映了我事事求實用、求知識的心態——讀書先問是否有實際得益，是否提供有用資訊。其實這樣的心態讓心裡少了一份閒情，一個品味生活的空間，精神甚至時常處於壓迫狀態，閱讀必須要有所得著。

我觀察女兒一段時間，她仍能持續閱讀梁實秋的散文集。我在旁看，也感受到她的閒適。我好奇地問她：「書中寫的生活逸事背景是幾十年前的國內鄉村情況，為什麼你會有興趣呢？」她沒有給出什麼「考生答案」，只是簡單地說：「好看。」其實看書真的不用為喜歡找理由，只管看就是了。正如我在寫這些散文，也不用問誰會看，只管寫就是了。

（編者按：感恩星光堅持為我們寫散文，分享自己的生活點滴與感悟。我們堅信，人同此心，心同此理，在平常生活、萬事萬物之中，只要人能夠真誠投入，把心打開，好好感受，必定能從天地之中得到一些生命的秘密，乃至天地的信息。若把這些化為文字，也可以讓有心人得到啟發。星光秉持這一點無私的心，堅持去寫文章，實在是功德無量。）

黃帝內經（七）：陰陽即代謝

健恩

在中醫，陽氣跟陰氣的定義是這樣。先講陽氣。

人有臟（心、肺、脾、肝、腎）及腑（小腸、大腸、胃、膽、膀胱、三焦）。臟是實的，主收藏；腑是空的，主宣泄。臟實便屬陰，腑虛便屬陽。陽主要是生發，是能量的表現，所以屬虛。陰是實，因為陰主要在於形成，屬於物質及載體。

收藏或宣泄，要臟腑運作正常，都依靠陽氣作能量。當陽氣正常的時候，就把該收藏的收藏，該瀉掉的瀉掉。即是，濁物通通排掉，好的營養通通收藏起來，這稱之為“代謝”。

但是，當陽氣不正常的時候，不論好壞東西，便通通藏起來。

因為，陽是一個動能，身體的動能發生問題，就會排不掉，所有東西都累積下來。

中醫認為，24 小時之內，不好的東西就要排掉一次，血氣循環，稱為一個小周天。但當陽氣不妥，濁物沒有離開身體，變成 36、48、72 小時，甚至一個星期才排便，身體甚麼東西，都會變成濁。

當人能夠每日排便，證明陽氣在走，好的營養，食物精華，因陽氣都能吸收。

反之，若濁物一直積累，久而久之，結節腫瘤、一些病變，就會走出來。

結論就是，陽氣在身體一定要運行，好的東西才能藏著，不好的東西才不會積累。

陰氣，應如何講呢？

陰本身，就是因陽之動，而有所形成，有所積累。這種形成與積累，其實對陽的能力，有成全的作用，但也有牽制的功能。陰表現得正常，就可作為陽氣的物質支撐，繼續支持陽的升發作用，但同時陰亦可牽制陽氣，使它不會失控，而至耗散，出現虛火。所以，講陰氣，不能純獨立去了解，反而要懂得平衡這個重要觀念。

因此，回到臟腑，亦有陰陽之分，為相互協調之道。例如，肝是木，大腸是金，若是正常，它們的協作關係，屬於制衡，由金克木來表示。臟腑的協作，用制衡方式，並不指爭鬥，只是形容臟腑間的協作方式。它們的方式，是彼此幫忙互相約束，以互不走上極端的方式來合作，最終都可發揮自身的功能。

如某一病人患了便秘，首先，大腸屬陽，主排泄，陽氣不通，就排不了。加上這個病人，晚上 1-3 點會醒來，因這個時間行肝經，就知到原因是來自肝。因肝主一身之氣，當肝出問題，可能肝火太旺，氣機不能向下，又或者，是肝氣不足，排不動，這些都是肝先出問題。

就是要站在外面，都能夠看到裡面，才算是中醫。