

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年七月一日

第 104 期

《学言》 目录

本会通告	1
许志毅：《六祖惠能足迹文化之旅》第四讲：法住于世（上）	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生（3） 真实的善	3
明月清风：	
谈起薪点（怀空）	4
《家常便饭（下）》（星光）	6
黄帝内经（九）：五行饮食（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》第四讲：法住于世（上）

许志毅

以下跟大家分享一下霍教授和抱绿山庄的一些故事。抱绿山庄是霍韬晦教授从 1996 年前后开始建设的，到现在已经有 30 年了。这个地方其实有很多人盯着，如果用来开发房地产，肯定能赚很多钱，但霍教授没有这样做。甚至政府都来找过他，建议他开发房地产，但他完全拒绝了，就连官员也用了一些手段施压，他也始终坚定自己的想法。他希望保留这里，让这里成为一个清静的修行、修养之地，让大家能在这里安心学习、禅修。

当年霍教授带我们禅修的时候，我以前从来没有打坐过，跟着他一坐就是一个上午三个小时，最后腿都不是发麻，而是完全没有感觉了。当时有人担心打坐会把腿废掉，霍教授说：「你们放心，从来没有人因为打坐把腿废掉的。」当然这是开玩笑，但也能看出禅坐的本质。刚才我们打坐的时候，有没有人腿发麻？这是正常的，最重要的是，当腿发麻的时候，你怎么对待它？不要过分在意，顺其自然就好。

打坐对身体和思想调整都很有好处，我鼓励大家平时可以抽一点时间打坐。不过我要告诉大家，最高级的打坐不是在禅堂里坐着不动，而是在日常生活中——看电视的时候、和别人聊天的时候、工作的时候，都能保持内心的平静和清明，这才是真正的禅定。

禅宗有一个特点，就是「不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛」。「教外别传」

不是不重视文字，而是说在经典之外，还有另外一种教导方式，就是直接引导人感受自己、反省自己，这就是顿悟的教法。经典当然是有用的，禅宗的大师们都是把经典的道理消化吸收后，用最精简的方式传递给弟子。

唐朝的时候，禅宗思想传到了日本，日本的很多建筑、寺庙、茶道、剑道等都融入了禅的思想，反而保留了很多禅的精髓。而中国这边，近几百年来，传统思想逐渐没落，非常可惜。清末民初的年代，中国面临着亡国的危机，西方列强入侵，国内的五四运动、新文化运动等，几乎要把中国文化的根都推翻了。霍教授出生在 1940 年，在成长过程中，深刻感受到了文化没落的痛苦。后来他来到香港，师从唐君毅先生，之后又去日本留学学习佛学。在日本，他看到日本对优秀文化的守护非常好，反观自己的祖国，传统文物流失、文化传承中断，他内心非常难过，同时也生起了守护和传承中国文化的决心。

从日本回来后，霍教授在香港中文大学任教，同时举办了很多佛学讲座，在上世纪 70 年代，他的讲座在香港引起了很大的反响，很多人都来听，甚至一座难求。但后来他发现，单纯的知识教育对人的成长帮助不大，就离开了香港中文大学，创办了法住学会，后来又在新马创办了喜耀文化学会。1996 年，他开始寻找地方建设抱绿山庄，就是为了给大家提供一个清静的文化传承和修行之地。

很多人不知道霍教授的高明之处，我举几个例子大家就明白了。霍教授在几十年前写了一本佛学教科书，本来是写给中学生的，但后来我们才知道，这本教科书被中国佛学院用作教材，用了 30 年。因为过去内地对宗教相关的内容管理比较严格，他们还把课本的封面撕掉，避免被人发现是香港的课本。另外，星云大师在台湾佛光山也曾经邀请霍教授去培训出家人，他希望霍教授能一年去一趟，结果霍教授因为太忙，只去了一年就不能出席了。霍教授和星云大师是非常好的朋友。香港有名的西方寺，开山祖师兼住持是释永惺老和尚，他与霍教授是好朋友，当年他就派侄儿宽运法师（现任西方寺住持）到法住学会跟霍教授学习佛学，宽运法师非常敬重霍教授，他觉得深受启发。霍教授不是出家人，却能得到这么多出家人的尊重和认可，就是因为他对佛教思想、对中国文化的深刻理解和传承。他在 1970 年代写了一篇文章《绝对与圆融》，以绝对与圆融两个观念来统摄印度佛教与中国佛教的精神，令人叹为观止，即使多年以后，仍然为学术界所津津乐道。

《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生(3) 真实的善

陈健恩

世人论善恶，多执一事之迹、一时之行，便评定一人的善恶品性。

但是，在《易传》**“继之者善也，成之者性也”**，这套标准，便有未尽之处。

例如，今日有人发心行善，但明天、后天却背离善道。那么，能否断定他善？今日他行恶，但明天、后天却践行正道。那么，能否断定他是恶？

当以事件为单位，去判定一行为的善恶，相信大家亦多无异议。

但以个人为单位，去衡量这个人性的善恶，那就不容易判定了。

两千多年前，告子尝试简化此问题，提出人性“有时向善，有时向恶”。结果，一直在两千多年的中国文化中，皆视为浅层见解，对人性的了解，只停留在现象。

唐先生道破《易传》在处理这问题的关键：**“言善而无继之者，同于无善。”**

我们日常处世，要分辨是非、去恶扬善，尤其面对大是大非，绝不含糊妥协。但裁断之后，便要问一个关于**“继”**的问题。

首先，懂得《易》，都会明白**“善”**有两个过程。

第一，善心的生起。在这时是未知要做什么？甚至尚未确定方式、时机、对象？

第二，善行的落实。找到落实的时机与方式，所谓应境，把善心具体实现出来。

现今生命教育、价值教育、道德教育，为了培育善性而努力，切不可忽略有这两层过程。

孔子在两千五百年前，已提醒当时有身份，有学问的人，在实践或教化过程中，不可忘失善的第一点。否则，只有第二点，便徒具形式，便不是真善。

子曰：**“人而不仁，如礼何？”**。

仁，就是善心的生起；**礼**，就是善行的落实。

在这里要说，善行的落实，对其他人会有感染力，一来因善行较少，二来人人心底向往。这份落实，便一方面鼓舞他们日后行善的信心，对自己亦是一种砥砺。若能继自己的初心，再作善行，便是生生不息，而成为一善道。这是一个**“能继的善”**。一个**“能继的善”**，在《易传》的教化中，便是**“真实的善”**。

因为善的表现，能相续。如守信、真诚、孝顺、尊重、有承担、慈爱、忠义等。所谓**“成善”**，便不只是成就**“一件善事”**，而是成就这个**“善”**的内容。如在历史人物评价



明月清風

谈起薪点

怀空

大部分的毕业生在找工作的时候，都会关注有关起薪点的问题。虽然通常关注此问题的毕业生是因其思想简单，但这是无可厚非的。想当年，笔者刚毕业的时候，看到各大机构所提供的优厚条件，真的令人向往；而当看到有同学找到高薪厚职的时候，内心都会十分羡慕。坦白讲，如果只是因为年少不懂事而有如此简单的思想，这也难怪，但是如果随着岁月流逝，思想还是停留在这么肤浅的层面，那么问题就非常严重了。

渴望高薪厚职，起初，可能是出于本能欲望的驱使，没有更深刻的思考或动机（按：良好的思考或动机于下文会论述，至于不好的则包含贪念、炫耀之心、功利之心、笼络之心等，本文不会详细讨论）。例如，一个人若能如此想：「务要得到更好的收入，好让家人拥有更美好的生活」，这个思考，并非纯粹受个人本能欲望所影响，而是跳出个人世界的局限，念及家人的需要。如此，这个思考的背后，便蕴含着对家人的关怀与爱。然而，这种思想的向度，主要仍是向外追求的层面，也就是通过寻求外在物质的满足，来体现自身的关爱之情。不过，其中的确存有一念「反求诸己」的本心，也就是「要求自己努力付出」，为家人争取更好的收入、缔造更美好的生活。若能从这「反求诸己」的念头进一步反省，譬如思索：「既然我想为家人奋斗付出、争取更好的收入，我是否能胜任这份工作？我是否具备足够的能力与历练？」懂得如此反省，思想便会深入生命本质，不再只是肤浅地顺从本能欲望。有了这一层体悟，人便会进一步明白，想要关怀家人、做好工作、获得更好的收入，就必须做好充足的准备、充实自我，累积足够的知识、技能与综合能力。在这个过程中，人的思想视野会更加开阔，进而发现选择职业，从来不只是个人需求与自我发挥的问题，同时也牵涉到雇主企业的发展需求。一间公司聘雇员工，是为了让整体机构运作更顺畅、实质稳步发展，甚至落实机构的经营理念与目标。因此，企业征才时，向来希望觅得的，是忠诚可靠、能力出众、愿意持续进步、富有创造力的人才。

然而，再进一步深层反省便能发现，上述种种思考，仍处于「他人对我有所要求，我该如何满足他人期待」的被动层面。简言之，此时的生命状态仍属被动，尚未真正主宰自我、发挥生命主体的创造性。抵达这层境界才会明白，所有为迎合外界需求而累积的「能力」，终究只是工具，功用在于完成任务、达成目标；但人作为生命主体，本身具备独立的创造性内涵。这里所言之创造性，不同于上文提及的职场工作创造力，此为生命主体的创造性，意指「生命的转化与突破」「自我价值的建构与创造」。譬如：原本怯懦无勇的人，能够生出无畏勇气；原本价值观模糊的人，能够清晰分辨价值层次；原本眼界狭小、关怀格局有限的人，能够拓宽心灵空间、拥有宽广胸怀。这些皆是透过自我修养而达成的生命境界，是生命本身的自我创造。唯有历经这般生命突破，方能进一步谈及贡献他人、使他人成长、建功立业。

可惜，现代社会的风气、学校教育乃至家庭教育，多半仅停留在「新毕业生」的浅层认知，使人的思想囿于本能欲望层次，凡事皆以个人利益为最高准则。若是如此，人的思想世

界必会日趋狭隘局促，别说主动关心别人，就连面对自身的困难与挑战，都难以突破，更遑论待人处事、无私付出、主动承担与面对世间万物。

总结来说，起薪点与薪资背后，从来不只是单纯的数字与利益问题，更牵涉机构的发展脉络与人才需求，更关乎个人自我提升、生命成长、建构有意义之价值世界的完整历程。要明白当中真意，唯有自身透过恰当的学习锻炼、历经成长之后，方能体悟。

兹录对联如下，与诸位共勉：

读书来喜耀

气度出胸襟

（改自霍师「读书来法住，气度出胸襟」一联）

《家常便饭（下）》

星光

一顿家常便饭做好了，最期待的是什么？

那当然就是一家人聚首一堂，一起品尝这一顿饭。

我家的餐桌不仅是解决吃饭的地方，更是一家三口谈天说地、紧密联系的所在。有丈夫和女儿的饭桌，从不愁没有笑声。丈夫总是能引导女儿说话，从午餐吃什么开始，到学校生活、同学之间的八卦、课堂笑料、检讨学业等等，都在饭桌上上演。加上丈夫的幽默、女儿的小智慧、我的滔滔不绝，互相激荡，有时笑得仰翻，有时被女儿一句半句的机智回应而语塞，我和丈夫只会相视而笑。

女儿最喜欢在我滔滔不绝的时候，突然来一句金句。例如：「你不是平庸之辈，你是平民之辈。」这一句话一出，笑得我忘记了做饭的辛劳。饭桌不只是笑料的舞台，也是我减压的地方。每遇事不顺，我都会在吃饭时说出来，他们二人用心听、认真回答。说完之后，即使没有找到解决方法，心情也会好过许多。

丈夫固然能给我很好的分析和意见，其实女儿也有小小智慧。有一次，我抱怨一项安排，没想到她竟然说：「你比下面啦（按：粤语，即请你给一下面子的意思）！」顿时语塞，随即笑声四起，对事情的不满也好像消失了。还有一次，遇到难以应付的事情，心情有点低落，女儿却说：「如果你今天是最糟糕，明天一定会更好。」哈！这个人细鬼大的小家伙竟然说出如此道理。

女儿和丈夫都喜欢动漫，也爱看漫画书，他们总有说不完的话题。还喜欢看周星驰的电影，甚至能背出戏里的对白情节。有时你一言我一语，就这样轻松地把一顿饭吃完。

我们家特别坚守的规矩，就是吃饭不看手机，也不看电视。大家必须将注意力放在饭桌上，这是对彼此的尊重。一个家能够守住一顿饭，就守住了在一起珍贵的成长时光。将来孩子长大了，记得的除了妈妈饭菜的味道，更是味道里的回忆。一顿饭，短则半小时，长则一个多小时。一家人亲密地围在一起，夹着同一道菜，尝着同一种口味，谈论着家事、国事、天下事；日复一日，年复一年，亲密的关系、情感的回忆就是这样建立起来。

我不怕煮，只要还有家人和我一起吃，我就会继续买、继续煮、继续洗。

今晚，再来一顿家常便饭！

黄帝内经（九）：五行饮食

健恩

人的五脏，标志着五味。

酸味（肝）、苦味（心）、甘味（脾）、辛味（肺）、咸味（肾）。

食物上的五味，中医认为，过多或不及，都是不行。

例如，酸味过多，酸属肝，首先影响肝脏，最后会伤到脾脏。为什么？

因为，酸属肝，肝属木。酸太强则木旺，木克土，脾脏属土，所以脾脏会受伤，消化差。

又例如，食物太咸，咸属肾，首先会伤到骨，最后会伤到心脏。

因为，咸属肾，肾属水。咸太重则水旺，水克火，心脏属火，所以心脏会受伤，会气喘。

如果，吃得太甜，会伤到肾脏，因甜或甘属脾，首先会滞脾胃，最后会伤到肾脏。

因为，脾属土，肾属水，土克水。肾受伤，这个人的气色，会看到黑色。

再讲，人的五脏，藏有五种原色。

青色（肝）、赤色（心）、黄色（脾）、白色（肺）、黑色（肾）。

常人，这些色，是藏在五脏里面。

青色藏在肝脏内；红色藏在心脏内；黄色藏在脾脏内；白色藏在肺脏内；黑色藏在肾脏内。

当肾脏一受到影响，一方面，外面黑色的营养，进不去；另一方面，肾脏内的黑色的营养，反而又往外泄。这个人，在面上看到的气色，就是黑色，一种没有光亮的黑色，如木炭。这不同于皮肤黑色，因为皮肤黑色也会很有光泽的。

在这里顺带印证，黑人的骨特别强，牙齿也硬。在中医角度，黑色属肾，肾主骨、主齿。

于此，明白食物的味，过度都是不好。

我们常常食蔬菜，如果不加调味，蔬菜的原味，是属于苦味，这当然是微苦，可清心火。

我们的食物，于此可分两种。平时饮食，五味应较淡。但生病用药，五味就要厚。

有时在中国不同的地方，饮食都会有不同，如东南方人，喜欢酸味，浙江菜都喜欢用米醋，酸是肝，肝胆为表里关系，所以东南方的人，极少胆结石。如青藏高原，有个青海，属于内陆的盐湖，与海盐不同，附近的人都喜欢吃那里的盐，结果没有人得到肾结石。