

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年七月一日

第 1 0 4 期

《學言》 目錄

本會通告	1
許志毅：《六祖惠能足跡文化之旅》第四講：法住於世（上）	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(3) 真實的善	3
明月清風：	
談起薪點（懷空）	4
《家常便飯（下）》（星光）	6
黃帝內經（九）：五行飲食（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》第四講：法住於世（上）

許志毅

以下跟大家分享一下霍教授和抱綠山莊的一些故事。抱綠山莊是霍韜晦教授從 1996 年前後開始建設的，到現在已經有 30 年了。這個地方其實有很多人盯著，如果用來開發房地產，肯定能賺很多錢，但霍教授沒有這樣做。甚至政府都來找過他，建議他開發房地產，但他完全拒絕了，就連官員也用了一些手段施壓，他也始終堅定自己的想法。他希望保留這裡，讓這裡成為一個清靜的修行、修養之地，讓大家能在這裡安心學習、禪修。

當年霍教授帶我們禪修的時候，我以前從來沒有打坐過，跟著他一坐就是一個上午三個小時，最後腿都不是發麻，而是完全沒有感覺了。當時有人擔心打坐會把腿廢掉，霍教授說：「你們放心，從來沒有人因為打坐把腿廢掉的。」當然這是開玩笑，但也能看出禪坐的本質。剛才我們打坐的時候，有沒有人腿發麻？這是正常的，最重要的是，當腿發麻的時候，你怎麼對待它？不要過分在意，順其自然就好。

打坐對身體和思想調整都很有好處，我鼓勵大家平時可以抽一點時間打坐。不過我要告訴大家，最高級的打坐不是在禪堂裡坐著不動，而是在日常生活中——看電視的時候、和別人聊天的時候、工作的時候，都能保持內心的平靜和清明，這才是真正的禪定。

禪宗有一個特點，就是「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」。「教外別傳」並

不是不重視文字，而是說在經典之外，還有另外一種教導方式，就是直接引導人感受自己、反省自己，這就是頓悟的教法。經典當然是有用的，禪宗的大師們都是把經典的道理消化吸收後，用最精簡的方式傳遞給弟子。

唐朝的時候，禪宗思想傳到了日本，日本的很多建築、寺廟、茶道、劍道等都融入了禪的思想，反而保留了很多禪的精髓。而中國這邊，近幾百年來，傳統思想逐漸沒落，非常可惜。清末民初的年代，中國面臨著亡國的危機，西方列強入侵，國內的五四運動、新文化運動等，幾乎要把中國文化的根都推翻了。霍教授出生在 1940 年，在成長過程中，深刻感受到了文化沒落的痛苦。後來他來到香港，師從唐君毅先生，之後又去日本留學學習佛學。在日本，他看到日本對優秀文化的守護非常好，反觀自己的祖國，傳統文物流失、文化傳承中斷，他內心非常難過，同時也生起了守護和傳承中國文化的決心。

從日本回來後，霍教授在香港中文大學任教，同時舉辦了很多佛學講座，在上世紀 70 年代，他的講座在香港引起了很大的反響，很多人都來聽，甚至一座難求。但後來他發現，單純的知識教育對人的成長幫助不大，就離開了香港中文大學，創辦了法住學會，後來又在新馬創辦了喜耀文化學會。1996 年，他開始尋找地方建設抱綠山莊，就是為了給大家提供一個清靜的文化傳承和修行之地。

很多人不知道霍教授的高明之處，我舉幾個例子大家就明白了。霍教授在幾十年前寫了一本佛學教科書，本來是寫給中學生的，但後來我們才知道，這本教科書被中國佛學院用作教材，用了 30 年。因為過去內地對宗教相關的內容管理比較嚴格，他們還把課本的封面撕掉，避免被人發現是香港的課本。另外，星雲大師在台灣佛光山也曾經邀請霍教授去培訓出家人，他希望霍教授能一年去一趟，結果霍教授因為太忙，只去了一年就不能出席了。霍教授和星雲大師是非常好的朋友。香港有名的西方寺，開山祖師兼住持是釋永惺老和尚，他與霍教授是好朋友，當年他就派侄兒寬運法師（現任西方寺住持）到法住學會跟霍教授學習佛學，寬運法師非常敬重霍教授，他覺得深受啟發。霍教授不是出家人，卻能得到這麼多出家人的尊重和認可，就是因為他對佛教思想、對中國文化的深刻理解和傳承。他在 1970 年代寫了一篇文章《絕對與圓融》，以絕對與圓融兩個觀念來統攝印度佛教與中國佛教的精神，令人歎為觀止，即使多年以後，仍然為學術界所津津樂道。

《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(3) 真實的善

陳健恩

世人論善惡，多執一事之跡、一時之行，便評定一人的善惡品性。

但是，在《易傳》“**繼之者善也，成之者性也**”，這套標準，便有未盡之處。

例如，今日有人發心行善，但明天、後天卻背離善道。那麼，能否斷定他善？今日他行惡，但明天、後天卻踐行正道。那麼，能否斷定他是惡？

當以事件為單位，去判定一行為的善惡，相信大家亦多無異議。

但以個人為單位，去衡定這個人性的善惡，那就不容易判定了。

兩千多年前，告子嘗試簡化此問題，提出人性“有時向善，有時向惡”。結果，一直在兩千多年的中國文化中，皆視為淺層見解，對人性的了解，只停留在現象。

唐先生道破《易傳》在處理這問題的關鍵：“**言善而無繼之者，同於無善。**”

我們日常處世，要分辨是非、去惡揚善，尤其面對大是大非，絕不含糊妥協。但裁斷之後，便要問一個關於“**繼**”的問題。

首先，懂得《易》，都會明白“**善**”有兩個過程。

第一，善心的生起。在這時是未知要做甚麼？甚至尚未確定方式、時機、對象？

第二，善行的落實。找到落實的時機與方式，所謂應境，把善心具體實現出來。

現今生命教育、價值教育、道德教育，為了培育善性而努力，切不可忽略有這兩層過程。

孔子在兩千五百年前，已提醒當時有身份，有學問的人，在實踐或教化過程中，不可忘失善的第一點。否則，只有第二點，便徒具形式，便不是真善。

子曰：“**人而不仁，如禮何？**”。

仁，就是善心的生起；**禮**，就是善行的落實。

在這裡要說，善行的落實，對其他人會有感染力，一來因善行較少，二來人人心底嚮往。這份落實，便一方面鼓舞他們日後行善的信心，對自己亦是一種砥礪。若能繼自己的初心，再作善行，便是生生不息，而成為一**善道**。這是一個“能繼的善”。一個“能繼的善”，在《易傳》的教化中，便是“真實的善”。

因為善的表現，能相續。如守信、真誠、孝順、尊重、有承擔、慈愛、忠義等。所謂“成善”，便不只是成就“一件善事”，而是成就這個“善”的內容。如在歷史人物評價中，我



明月清風

談起薪點

懷空

大部分的畢業生在找工作的時候，都會關注有關起薪點的問題。雖然通常關注此問題的畢業生是因其思想簡單，但這是無可厚非的。想當年，筆者剛畢業的時候，看到各大機構所提供的優厚條件，真的令人嚮往；而當看到有同學找到高薪厚職的時候，內心都會十分羨慕。坦白講，如果只是因為年少不懂事而有如此簡單的思想，這也難怪，但是如果隨著歲月流逝，思想還是停留在這麼膚淺的層面，那麼問題就非常嚴重了。

渴望高薪厚職，起初，可能是出於本能欲望的驅使，沒有更深刻的思考或動機（按：良好的思考或動機於下文會論述，至於不好的則包含貪念、炫耀之心、功利之心、籠絡之心等，本文不會詳細討論）。例如，一個人若能如此想：「務要得到更好的收入，好讓家人擁有更美好的生活」，這個思考，並非純粹受個人本能欲望所影響，而是跳出個人世界的局限，念及家人的需要。如此，這個思考的背後，便蘊含著對家人的關懷與愛。然而，這種思想的向度，主要仍是向外追求的層面，也就是透過尋求外在物質的滿足，來體現自身的關愛之情。不過，其中的確存有一念「反求諸己」的本心，也就是「要求自己努力付出」，為家人爭取更好的收入、締造更美好的生活。若能從這「反求諸己」的念頭進一步反省，譬如思索：「既然我想為家人奮鬥付出、爭取更好的收入，我是否能勝任這份工作？我是否具備足夠的能力與歷練？」懂得如此反省，思想便會深入生命本質，不再只是膚淺地順從本能欲望。有了這一層體悟，人便會進一步明白，想要關懷家人、做好工作、獲得更好的收入，就必須做好充足的準備、充實自我，累積足夠的知識、技能與綜合能力。在這個過程中，人的思想視野會更加開闊，進而發現選擇職業，從來不只是個人需求與自我發揮的問題，同時也牽涉到僱主企業的發展需求。一間公司聘僱員工，是為了讓整體機構運作更順暢、實質穩步發展，甚至落實機構的核心理念與目標。因此，企業徵才時，向來希望覓得的，是忠誠可靠、能力出眾、願意持續進步、富有創造力的人才。

然而，再進一步深層反省便能發現，上述種種思考，仍處於「他人對我有所要求，我該如何滿足他人期待」的被動層面。簡言之，此時的生命狀態仍屬被動，尚未真正主宰自我、發揮生命主體的創造性。抵達這層境界才會明白，所有為迎合外界需求而累積的「能力」，終究只是工具，功用在於完成任務、達成目標；但人作為生命主體，本身具備獨立的創造性內涵。這裡所言之創造性，不同於上文提及的職場工作創造力，此為生命主體的創造性，意指「生命的轉化與突破」「自我價值的建構與創造」。譬如：原本怯懦無勇的人，能夠生出無畏勇氣；原本價值觀模糊的人，能夠清晰分辨價值層次；原本眼界狹小、關懷格局有限的人，能夠拓寬心靈空間、擁有寬廣胸懷。這些皆是透過自我修養而達成的生命境界，是生命本身的自我創造。唯有歷經這般生命突破，方能進一步談及貢獻他人、使他人成長、建功立業。

可惜，現代社會的風氣、學校教育乃至家庭教育，多半僅停留在「新畢業生」的淺層認知，使人的思想囿於本能欲望層次，凡事皆以個人利益為最高準則。若是如此，人的思想世

界必會日趨狹隘侷促，別說主動關心別人，就連面對自身的困難與挑戰，都難以突破，更遑論待人處事、無私付出、主動承擔與面對世間萬物。

總結來說，起薪點與薪資背後，從來不只是單純的數字與利益問題，更牽涉機構的發展脈絡與人才需求，更關乎個人自我提升、生命成長、建構有意義之價值世界的完整歷程。要明白當中真意，唯有自身透過恰當的學習鍛煉、歷經成長之後，方能體悟。

茲錄對聯如下，與諸位共勉：

讀書來喜耀

氣度出胸襟

（改自霍師「讀書來法住，氣度出胸襟」一聯）

《家常便飯（下）》

星光

一頓家常便飯做好了，最期待的是什麼？

那當然就是一家人聚首一堂，一起品嚐這一頓飯。

我家的餐桌不僅是解決吃飯的地方，更是一家三口談天說地、緊密聯繫的所在。有丈夫和女兒的飯桌，從不愁沒有笑聲。丈夫總是能引導女兒說話，從午餐吃什麼開始，到學校生活、同學之間的八卦、課堂笑料、檢討學業等等，都在飯桌上上演。加上丈夫的幽默、女兒的小智慧、我的滔滔不絕，互相激盪，有時笑得仰翻，有時被女兒一句半句的機智回應而語塞，我和丈夫只會相視而笑。

女兒最喜歡在我滔滔不絕的時候，突然來一句金句。例如：「你不是平庸之輩，你是平民之輩。」這一句話一出，笑得我忘記了做飯的辛勞。飯桌不只是笑料的舞台，也是我減壓的地方。每遇事不順，我都會在吃飯時說出來，他們二人用心聽、認真回答。說完之後，即使沒有找到解決方法，心情也會好過許多。

丈夫固然能給我很好的分析和意見，其實女兒也有小小智慧。有一次，我抱怨一項安排，沒想到她竟然說：「你比下面啦（按：粵語，即請你給一下面子的意思）！」頓時語塞，隨即笑聲四起，對事情的不滿也好像消失了。還有一次，遇到難以應付的事情，心情有點低落，女兒卻說：「如果你今天是最糟糕，明天一定會更好。」哈！這個人細鬼大的小傢伙竟然說出如此道理。

女兒和丈夫都喜歡動漫，也愛看漫畫書，他們總有說不完的話題。還喜歡看周星馳的電影，甚至能背出戲裡的對白情節。有時你一言我一語，就這樣輕鬆地把一頓飯吃完。

我們家特別堅守的規矩，就是吃飯不看手機，也不看電視。大家必須將注意力放在飯桌上，這是對彼此的尊重。一個家能夠守住一頓飯，就守住了在一起珍貴的成長時光。將來孩子長大了，記得的除了媽媽飯菜的味道，更是味道裡的回憶。一頓飯，短則半小時，長則一個多小時。一家人親密地圍在一起，夾著同一道菜，嚐著同一種口味，談論著家事、國事、天下事；日復一日，年復一年，親密的關係、情感的回憶就是這樣建立起來。

我不怕煮，只要還有家人和我一起吃，我就會繼續買、繼續煮、繼續洗。

今晚，再來一頓家常便飯！

黃帝內經（九）：五行飲食

健恩

人的五臟，標誌著五味。

酸味（肝）、苦味（心）、甘味（脾）、辛味（肺）、鹹味（腎）。

食物上的五味，中醫認為，過多或不及，都是不行。

例如，酸味過多，酸屬肝，首先影響肝臟，最後會傷到脾臟。為甚麼？

因為，酸屬肝，肝屬木。酸太強則木旺，木克土，脾臟屬土，所以脾臟會受傷，消化差。

又例如，食物太鹹，鹹屬腎，首先會傷到骨，最後會傷到心臟。

因為，鹹屬腎，腎屬水。咸太重則水旺，水克火，心臟屬火，所以心臟會受傷，會氣喘。

如果，吃得太甜，會傷到腎臟，因甜或甘屬脾，首先會滯脾胃，最後會傷到腎臟。

因為，脾屬土，腎屬水，土克水。腎受傷，這個人的氣色，會看到黑色。

再講，人的五臟，藏有五種原色。

青色（肝）、赤色（心）、黃色（脾）、白色（肺）、黑色（腎）。

常人，這些色，是藏在五臟裡面。

青色藏在肝臟內；紅色藏在心臟內；黃色藏在脾臟內；白色藏在肺臟內；黑色藏在腎臟內。

當腎臟一受到影響，一方面，外面黑色的營養，進不去；另一方面，腎臟內的黑色的營養，反而又往外泄。這個人，在面上看到的氣色，就是黑色，一種沒有光亮的黑色，如木炭。這不同於皮膚黑色，因為皮膚黑色也會很有光澤的。

在這裡順帶印證，黑人的骨特別強，牙齒也硬。在中醫角度，黑色屬腎，腎主骨、主齒。

於此，明白食物的味，過度都是不好。

我們常常食蔬菜，如果不加調味，蔬菜的原味，是屬於苦味，這當然是微苦，可清心火。

我們的食物，於此可分兩種。平時飲食，五味應較淡。但生病用藥，五味就要厚。

有時在中國不同的地方，飲食都會有不同，如東南方人，喜歡酸味，浙江菜都喜歡用米醋，酸是肝，肝膽為表裡關係，所以東南方的人，極少膽結石。如青藏高原，有個青海，屬於內陸的鹽湖，與海鹽不同，附近的人都喜歡吃那裡的鹽，結果沒有人得到腎結石。