

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年八月十五日

第 107 期

《学言》 目录

本会通告	1
许志毅：听故事学历史：华夏发源的故事（三）——远古领袖的风范（中）：尧舜	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》——唐君毅先生（6） 变化气质	3
明月清风：	
谈中秋赏月（怀空）	4
阅读札记（二）——阿赞耀的《头陀行记》（星光）	5
黄帝内经（十二）：阴阳运转（健恩）	7

本会通告：

- 本刊设有网页版，可参看过往内容：<https://hksapientia.org>

听故事学历史：华夏发源的故事（三）——远古领袖的风范（中）：尧舜

许志毅

引言：这一期延续两年前所写的《听故事学历史》系列，继续讲解一些古代领袖人物。
帝尧

帝尧受封于叫做唐的地方，故称唐尧。据李定一《中华史纲》所述，唐尧管治时期，有四件大事值得说明：

- 一、改进历法（此特别对农业有益）
- 二、陶器技术改进
- 三、洪水为患
- 四、禅让政治

首两项是在技术层面改良人民生活的事情，第三项是古代天然灾害的问题，也可以说是头等大事，为了人民的福祉，领袖当然将之视为最优先的课题。而第四项则可以视为帝尧「为民为到底」的心意——虽然年老而难以再当领袖了，但是为了人民以后的幸福，所以要尽力寻找一位好领袖继任。其实从这四件大事，大家就可以领会到帝尧是一位全心全意为人民付出的好领袖。这里我们特别说说有关他「禅让政治」的事情。

我们按照《史记》中的记录，扼要地表述当时的情况。

话说帝尧年老了，他知道健康大不如前，难以再为人民付出。一天，他召集大臣，问问大家意见，看看有没有适合的人选可以继承领袖的位置。因为大家都很尊敬帝尧，而且觉得他是一位十分伟大的领袖，所以大家都异口同声地说：「就让你的儿子丹朱继位吧，他是最适合的人选了。」如果帝尧私心重一点的话，他肯定马上答应，可他就是天下为公、大公无私的领袖，虽然拥有权位，但是并不恋栈，因为权位是天下公有的，所以他要考量的，是从天下人民福祉的立场去思考，最重要的是为人民找到一位贤良的好领袖，而不是从私利、个人，乃至自己家庭的感情利益方面去考量。对于群臣的提议，帝尧说：「作为父亲，我非常清楚丹朱的为人。他是顽固、凶暴的人，是不能当领袖的。」之后群臣再推荐一些人选，但是都不能胜任。后来帝尧知道舜性情孝顺、有才能，于是有心用他，但是帝尧没有马上让位于舜，而是观察他的为人、实验他的能力，足足经过二十年，帝尧才授命其继任。此即为历史上为人称颂的「禅让」。此事显示了帝尧的大公无私，也让我们看到他对于天下大事的严谨精神、尽心尽力、一丝不苟。

帝舜

舜受封于虞这个地方，故称虞舜。舜当领袖的时代，政府职能扩大，官员架构责任分工更加精细。在尧的时代，政府的职能主要是有关天文历法与农务方面，到舜的时代，除了原有的天文历法、农务部门以外，还增加了类似顾问、议政或智囊团的部门、水利部门、教育部门，乃至有关渔猎、音乐、赏罚、祭祀等的官职，而且有监察审核公职的部门。其中特别一提的是有关教育的部门。当时有所谓「五教」，其内容就是父义、母慈、兄友、弟恭、子孝，这些都是有关人伦的基础教育。其实，国家要得到真正的稳定、健康的发展，以及人民和谐幸福，一定是从稳固的家庭教育开始。人生成长，虽然是从个人的成长开始，但是成长一定是牵涉到生命空间的扩大，也就是说，一个人不能只是关心个人的问题，还要懂得关怀别人，这样生命的空间才能突破个人的空间，迈向更大的世界。因此，良好的家庭教育能让人扩大生命空间，有更大的关怀的世界。

领袖人格可学而至

孟子曾经说过，舜本来住在深山，过着原始的生活，与野人只有很几微的差别。但是当其「听到美善的说话、看到美善的行为」，他的内心马上涌现力量，生起实现美善的心，不能自己。这就说明了，人如果没有得到启发，对自己内心没有真正的了解，纵然其内心是有着美善之心，但是此美善之心只会处于一种「隐藏」的状态；此时，人很容易会误解，以为自己好像动物一样生活便行，于是只是一味顺着自己的本能、欲望生活。但是当人有所启发、有所反省之时，便会发现原来内心深处是有一念「对更高价值的向往」、「对人生理想的追求」、「希望不要自私，要关怀更多的人的情怀」，那么内心便会涌现强大的力量，推动自己为美善、为理想而奋斗。这是一个很生动的描述，说明了为何尧舜禹能够成为伟大的领袖。中华文化所崇尚的领袖，是能够流露仁义之心、有无私付出之人格的领袖；而此「流露仁义之心、有无私付出之人格」，是从后天的教育启发而来的，人人可学。（下期待续）

《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生(6)变化气质

陈健恩

在中华文化，常强调人的精神修养。西方文化亦有这一面，但同时亦把人，看作动物或客观物件，才会在方法上，透过生物学、化学、物理学去理解。这种以实存的角度去了解人，在中华文化亦有。但是，所用的概念并不是“物”，而是用“气”。

气是什么？一方说它是物质，一方说它能流动，一方说它有情志。

最后，“气”被想象成为：带有灵魂的细胞，或带有灵魂的物质分子。

一般人觉得，物质与灵魂是分开的，就算结合都是一种依附关系。即是，当物质机能不再运作，灵魂便会自动离开。这种思想框架，在西方称之为“心物二元论”。

譬如观察人的脸部，当细心观察，或借助仪器，都会发现皮毛血管的物质。可是，人在愤怒或害羞时，看到它泛红。人在身体不适或惊恐时，看到它苍白。那就很难要求观察者，在整个观察中，选择去忽略某些观察现象。即便是现代科学，刻意抹除一部分现象，本身就违背科学的客观精神。因此人的精神部分，与身体作为物质的表现，便有密不可分的关系。

基于这种观察，中华文化总觉得用“物”这个概念，对生命的实情不能相应，反而把人看成一种精神生命的“具体化”表现，更为適切。那就是人的精神，包括理想、情志、思维、心态，很多内心看不见、亦触不到的内容，透个具体存在的肉身、包括容貌、形态、外观、说话、动作，表现出来。这就是心性的“具体化”表现，成为气性。

因此，人能透过后天的学习熏陶，改变心性，气性亦随之而变。圣贤称为“变化气质”。

以“气”观人的物质性，可见在观察上，体验上，精神与身体存在是同步的，它们是一种共生共存的状态。所以，生命的表现，亦同时是人内在心性的“具体化”展现。

中华文化能有此观点，根源在于，中国人始终站在“生命”的角度来理解人。

在“生命”的角度来理解人，人的身体，从内心深处发出的本质，都是趋向于善的表现。

于此，不妨看看以下的圣贤章句，能否更容易明白？

「为学大益，在自能变化气质。不尔，则虽读书，亦无所益。」《张载》

「学者须先识仁。仁者浑然与物同体。」《明道》

「性即理也。气以成形，而理亦赋焉。」《朱熹》



明月清風

谈中秋赏月

怀空

以下这篇文章，是为马来西亚喜耀文化学会暨喜耀学校中秋晚会而写。

人渴望与别人心灵相通。

可是，人与人之间，往往因种种原因而产生阻隔。这种阻隔，首先表现在地域的远隔——山河、江海、道路的遥远，使人难以相见、难以交流。

进一步，则是时间上的阻隔。大家各有各忙，虽然近在咫尺，却因没有时间而未能互相往来。

再进一步，则是思想不同、文化相异、理想有别。即使相见，亦难有真正的深入交流。

其实在现实中，人本来就会受时空所限，加上思想、文化、理想的差异，人与人之间确实难以达到真正的相通。难道人间就是如此？人与人之间，真的不能相通吗？

孔子说：「君子和而不同。」人与人之间，即使有种种「不同」，却可以相「和」。原来在人的内心深处，本就希望与别人相通，愿意向别人回应、呼应。这种「和」，包含理解、接受、包容、体谅、同情、欣赏、尊重、爱护、珍惜、鼓励。但这个「和」，需要有修养的基础。「君子」，就是愿意修养、学习、开放心灵、愿意进步的人。

请注意，所谓「修养」，并非「强行用力」之事，而是「自然而然」之事。这即在平日养成虚心学习、实践与反省的习惯。事实上，人的心灵，本来就是开放的存在，渴望与别人、与世界相通；只是有时因一念之间的不自觉封闭、放不开，而成为执着——执着于自己的想法、观念、经验，于是形成了与别人之间的阻隔。因此，人与人之间有阻隔的真正原因，并非来自时空、思想、文化，而是来自人心灵中的自我封闭。

今年特以「江海万里共明月」作为中秋晚会的主题，指出人与人之间，即使受时空所限，乃至有种种思想、价值观的阻隔——正如「江海万里」——都可以「共明月」，即「一起欣赏光明的圆月」。明月，代表美好、内心的向往、人与人的团圆与和谐。

原来人与人之间，尽管在现实上有很多不同，但当我们看到有人认真地做好一件事、看到有人为别人付出、大家一起欣赏一部好电影、与别人共同努力奋斗之时，心中不期然涌起一阵感动。因为人同此心，心同此理，大家的心可以因为一些普遍的价值而相通起来。

中秋佳节将至，愿大家放下一切，共享明月之美。

阅读札记（二）——阿赞耀的《头陀行记》

星光

《头陀行记》一书，是香港南传禅修学会导师阿赞耀撰写的行脚日记，记录了他从2014年11月30日至2015年2月26日在泰国森林行脚的历程。

「头陀」一词有修治、抖擞、弃除之义，意指修治并弃除习气执着，抖擞修行之道心。读完这几十天的日记，跟随耀师父的心灵流淌，自己仿佛也经历了一场心灵行脚，提醒着自己在「戒定慧」上必须继续精进。以下节录师父在行脚中的感悟与自身的体会，以此增强记忆、警惕自己：

2014年11月30日（出发日）

师父说：「他们觉得这是苦，但是具正见的人，会看到自己沉沦欲乐、懈怠修行的心更苦。」

体会：

现代人或许并不常在肉体上遭受极端困难，反而是自身的贪嗔痴带来更多痛苦。想到这里便明白，肉身终究会过去，我们不过是借这个肉身修行罢了。当物资极度缺乏时，才会发现身体真正需要的，其实比我们想象中少得多。

2014年12月9日

师父说：「当把握年华，思维什么重要、什么不重要！」

体会：

这是很好的练习，否则很容易把时间耗费在无关痛痒的事上。回头一看又过了一年，事情好像做了很多，荣耀好像也拥有了一点，内心的空虚与焦虑却未曾减少，这才是真正值得深思的。当我们犹豫不决时，必须问自己：「什么重要？什么不重要？」思考后不妨写下来，累积多了答案，日后对于时间该用在何处会更加清晰。

2014年12月11日

师父说：「回程时见到一些老人携着小孙子一齐供养。她们并不富有，却拥有着富豪们所欠缺的无忧；她们并不聪明，却拥有聪明人所欠缺的无虑。」

体会：

这是很好的练习，否则很容易把时间耗费在无关痛痒的事上。回头一看又过了一年，事情好像做了很多，荣耀好像也拥有了一点，内心的空虚与焦虑却未曾减少，这才是真正值得深思的。当我们犹豫不决时，必须问自己：「什么重要？什么不重要？」思考后不妨写下来，累积多了答案，日后对于时间该用在何处会更加清晰。

2014 年 12 月 11 日

师父说：「回程时见到一些老人携着小孙子一齐供养。她们并不富有，却拥有着富豪们所欠缺的无忧；她们并不聪明，却拥有聪明人所欠缺的无虑。」

体会：

记得两年前去泰国供僧时，也曾看见一对母女满脸笑容地将一羹热饭送到僧人钵里。当时我被那简单的动作与笑容深深感染，甚至热泪盈眶。感动是因为发现「付出」原来可以如此简单、快乐是如此直接；只需简简单单将心意化为行动，内心就能获得极大的满足。

2014 年 12 月 21 日

师父说：「自由自在其实是佛家语。『自由』是想做就能做，也就是拿得起；『自在』是想不做就能不做，也就是放得下。」

体会：

很多时候，我们追求的不一定是名利，而仅是希望能自由自在，却不知该如何做到——原来关键就在于「拿得起，放得下」。话虽简单，却是一大修行。当中的贪与嗔，未必与名利直接相关；但若看不清楚、看不通透，就永远不可能自由自在。心只会不停追逐，却不知自己在追什么，甚至还以为自己无欲无求，殊不知贪嗔痴从未离开过，想想实在可怕。

2015 年 2 月 2 日（实修部分）

师父说：「打坐前先给自己一个概念：身体不是我的，心也不是我的。由粗至细，只能待它自然沉淀。」

体会：

最近我也开始更多地关注自己的身体。正如师父所言，要「善意陪伴自己，陪伴这个身体」，因为修行正是由这个身体来完成的。学习与自己相处、学习与身心在一起，观察它的变化与反应，给予照顾并善意陪伴。这样做之后，感觉内心真的松开了一点，打坐不求什么，只是静静地陪着自己。修行就从感受身体、陪伴身体开始吧。

结语

头陀行是极少香港人能有的经历。这次能透过阅读此书、藉由文字与耀师父一同经历这趟心灵之旅，让我体会到生命的成长都有其共同轨迹——只要愿意努力，点滴皆有累积。

黄帝内经（十二）：阴阳运转

健恩

积阳为天，积阴为地。

我们把普通水，用火烧，变水蒸气，向上升。那些水蒸气，便是清，如气。剩下来的，便是浊。

如前所述，横膈膜之上，是心和肺，如天，属清阳的地方，下面就属浊阴的位置，如地。这是横膈膜，在阴阳上的分隔功能。

阴极生阳，阳极生阴。

例如人的趾尖，是我们足三阴经，足三阳经的交汇地。足三阳走到尽，便会传给足三阴，这在身体，便是阳极生阴的规律。

寒极生热，热极生寒。

在中医，一般原则，就是看到热病，用寒药，这是正治。热病就如一般的发烧，这是直接的静态思维。但是，有一些有经验的医师，在了解个别情况下，发现是内真寒，外假热，便用热药，这是用反治的道理。

寒气生浊，热气生清。

寒气在身体太久，气血津液不动，便会产生浊气，而且会累积。

肿瘤癌症，亦有机会因而形成。

热，会动，不会累积。所以，热对生体，阳对生体，十分重要。

现在再讲阴阳清浊，在身体的转化。

心和肺，在上焦属阳。心属阳中之阳，肺属阳中之阴。

所以，心是很热的。而肺，是相对较寒，这个寒气就像一个天幕，封着上面。结果，当心产生火热，热便往下行，即气往下行，直到小肠。

小肠附近，就是膀胱，里面的水，便受热气化，清者上升，可滋养肝脏。肝属木，所以是水生木。肝是主疏泄，会排出浊物。这个清气，从心之热气，到小肠，到膀胱，就滋养到肝。

逢热气化的，就是气，就是清，就是阳；排出的，就是浊物，就是阴。

酸苦咸辣甜淡之味的平衡。

酸苦咸味，为阴；辣甜淡味，为阳。

在阴阳平行之中，只喜欢吃酸、苦、或咸味，阴太多，反而会生阳病。

同样地，只喜欢吃辣、甜、或淡味，阳太盛，就会生阴病。

阳病，就是外感发热，红肿头痛，口躁多汗。

阴病，就是畏寒易倦、易拉肚子、关节痛、夜间盗汗。

所以，**阴阳在中医不单只是理论，更是运作及治疗的根本。**