

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年八月十五日

第107期

《學言》 目錄

本會通告	1
許志毅：聽故事學歷史：華夏發源的故事（三）——遠古領袖的風範（中）：堯舜	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》——唐君毅先生(6) 變化氣質	3
明月清風：	
談中秋賞月（懷空）	4
閱讀札記（二）——阿贊耀的《頭陀行記》（星光）	5
黃帝內經（十二）：陰陽運轉（健恩）	7

本會通告：

- 本刊設有網頁版，可參看過往內容：<https://hksapientia.org>

聽故事學歷史：華夏發源的故事（三）——遠古領袖的風範（中）：堯舜

許志毅

引言：這一期延續兩年前所寫的《聽故事學歷史》系列，繼續講解一些古代領袖人物。
帝堯

帝堯受封於叫做唐的地方，故稱唐堯。據李定一《中華史綱》所述，唐堯管治時期，有四件大事值得說明：

- 一、改進曆法（此特別對農業有益）
- 二、陶器技術改進
- 三、洪水為患
- 四、禪讓政治

首兩項是在技術層面改良人民生活的事情，第三項是古代天然災害的問題，也可以說是頭等大事，為了人民的福祉，領袖當然將之視為最優先的課題。而第四項則可以視為帝堯「為民為到底」的心意——雖然年老而難以再當領袖了，但是為了人民以後的幸福，所以要盡力尋找一位好領袖繼任。其實從這四件大事，大家就可以領會到帝堯是一位全心全意為人民付出的好領袖。這裡我們特別說說有關他「禪讓政治」的事情。

我們按照《史記》中的記錄，扼要地表述當時的情況。

話說帝堯年老了，他知道健康大不如前，難以再為人民付出。一天，他召集大臣，問問大家意見，看看有沒有適合的人選可以繼承領袖的位置。因為大家都很尊敬帝堯，而且覺得他是一位十分偉大的領袖，所以大家都異口同聲地說：「就讓你的兒子丹朱繼位吧，他是最適合的人選了。」如果帝堯私心重一點的話，他肯定馬上答應，可他就是天下為公、大公無私的領袖，雖然擁有權位，但是並不戀棧，因為權位是天下公有的，所以他要考量的，是從天下人民福祉的立場去思考，最重要的是為人民找到一位賢良的好領袖，而不是從私利、個人，乃至自己家庭的感情利益方面去考量。對於群臣的提議，帝堯說：「作為父親，我非常清楚丹朱的為人。他是頑固、凶暴的人，是不能當領袖的。」之後群臣再推薦一些人選，但是都不能勝任。後來帝堯知道舜性情孝順、有才能，於是有意用他，但是帝堯沒有馬上讓位於舜，而是觀察他的為人、實驗他的能力，足足經過二十年，帝堯才授命其繼任。此即為歷史上為人稱頌的「禪讓」。此事顯示了帝堯的大公無私，也讓我們看到他對於天下大事的嚴謹精神、盡心盡力、一絲不苟。

帝舜

舜受封於虞這個地方，故稱虞舜。舜當領袖的時代，政府職能擴大，官員架構責任分工更加精細。在堯的時代，政府的職能主要是有關天文曆法與農務方面，到舜的時代，除了原有的天文曆法、農務部門以外，還增加了類似顧問、議政或智囊團的部門、水利部門、教育部門，乃至有關漁獵、音樂、賞罰、祭祀等的官職，而且有監察審核公職的部門。其中特別一提的是有關教育的部門。當時有所謂「五教」，其內容就是父義、母慈、兄友、弟恭、子孝，這些都是有關人倫的基礎教育。其實，國家要得到真正的穩定、健康的發展，以及人民和諧幸福，一定是從穩固的家庭教育開始。人生成長，雖然是從個人的成長開始，但是成長一定是牽涉到生命空間的擴大，也就是說，一個人不能只是關心個人的問題，還要懂得關懷別人，這樣生命的空間才能突破個人的空間，邁向更大的世界。因此，良好的家庭教育能讓人擴大生命空間，有更大的關懷的世界。

領袖人格可學而至

孟子曾經說過，舜本來住在深山，過著原始的生活，與野人只有很幾微的差別。但是當其「聽到美善的說話、看到美善的行為」，他的內心馬上湧現力量，生起實現美善的心，不能自己。這就說明了，人如果沒有得到啟發，對自己內心沒有真正的了解，縱然其內心是有著美善之心，但是此美善之心只會處於一種「隱藏」的狀態；此時，人很容易會誤解，以為自己好像動物一樣生活便行，於是只是一味順著自己的本能、欲望生活。但是當人有所啟發、有所反省之時，便會發現原來內心深處是有一念「對更高價值的嚮往」、「對人生理想的追求」、「希望不要自私，要關懷更多的人的情懷」，那麼內心便會湧現強大的力量，推動自己為美善、為理想而奮鬥。這是一個很生動的描述，說明了為何堯舜禹能夠成為偉大的領袖。中華文化所崇尚的領袖，是能夠流露仁義之心、有無私付出之人格的領袖；而此「流露仁義之心、有無私付出之人格」，是從後天的教育啟發而來的，人人可學。（下期待續）

《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(6) 變化氣質

陳健恩

在中華文化，常強調人的精神修養。西方文化亦有這一面，但同時亦把人，看作動物或客觀物件，才會在方法上，透過生物學、化學、物理學去理解。這種以實存的角度去了解人，在中華文化亦有。但是，所用的概念並不是“物”，而是用“氣”。

氣是甚麼？一方說它是物質，一方說它能流動，一方說它有情志。

最後，“氣”被想像成為：帶有靈魂的細胞，或帶有靈魂的物質分子。

一般人覺得，物質與靈魂是分開的，就算結合都是一種依附關係。即是，當物質機能不再運作，靈魂便會自動離開。這種思想框架，在西方稱之為“心物二元論”。

譬如觀察人的臉部，當細心觀察，或借助儀器，都會發現皮毛血管的物質。可是，人在憤怒或害羞時，看到它泛紅。人在身體不適或驚恐時，看到它蒼白。那就很難要求觀察者，在整個觀察中，選擇去忽略某些觀察現象。即便是現代科學，刻意抹除一部分現象，本身就違背科學的客觀精神。因此人的精神部份，與身體作為物質的表現，便有密不可分的關係。

基於這種觀察，中華文化總覺得用“物”這個概念，對生命的實情不能相應，反而把人看成一種精神生命的“具體化”表現，更為適切。那就是人的精神，包括理想、情志、思維、心態，很多內心看不見、亦觸不到的內容，透過具體存在的肉身、包括容貌、形態、外觀、說話、動作，表現出來。這就是心性的“具體化”表現，成為氣性。

因此，人能透過後天的學習熏陶，改變心性，氣性亦隨之而變。聖賢稱為“變化氣質”。

以“氣”觀人的物質性，可見在觀察上，體驗上，精神與身體存在是同步的，它們是一種共生共存的狀態。所以，生命的表現，亦同時是人內在心性的“具體化”展現。

中華文化能有此觀點，根源在於，中國人始終站在“生命”的角度來理解人。

在“生命”的角度來理解人，人的身體，從內心深處發出的本質，都是趨向於善的表現。

於此，不妨看看以下的聖賢章句，能否更容易明白？

「為學大益，在自能變化氣質。不爾，則雖讀書，亦無所益。」《張載》

「學者須先識仁。仁者渾然與物同體。」《明道》

「性即理也。氣以成形，而理亦賦焉。」《朱熹》

「蓋身心原是一體，無內外之可分。」《王陽明》



明月清風

談中秋賞月

懷空

以下這篇文章，是為馬來西亞喜耀文化學會暨喜耀學校中秋晚會而寫。

人渴望與別人心靈相通。

可是，人與人之間，往往因種種原因而產生阻隔。這種阻隔，首先表現在地域的遠隔——山河、江海、道路的遙遠，使人難以相見、難以交流。

進一步，則是時間上的阻隔。大家各有各忙，雖然近在咫尺，卻因沒有時間而未能互相往來。

再進一步，則是思想不同、文化相異、理想有別。即使相見，亦難有真正的深入交流。

其實在現實中，人本來就會受時空所限，加上思想、文化、理想的差異，人與人之間確實難以達到真正的相通。難道人間就是如此？人與人之間，真的不能相通嗎？

孔子說：「君子和而不同。」人與人之間，即使有種種「不同」，卻可以相「和」。原來在人的內心深處，本就希望與別人相通，願意向別人回應、呼應。這種「和」，包含理解、接受、包容、體諒、同情、欣賞、尊重、愛護、珍惜、鼓勵。但這個「和」，需要有修養的基礎。「君子」，就是願意修養、學習、開放心靈、願意進步的人。

請注意，所謂「修養」，並非「強行用力」之事，而是「自然而然」之事。這即在平日養成虛心學習、實踐與反省的習慣。事實上，人的心靈，本來就是開放的存在，渴望與別人、與世界相通；只是有時因一念之間的不自覺封閉、放不開，而成為執著——執著於自己的想法、觀念、經驗，於是形成了與別人之間的阻隔。因此，人與人之間有阻隔的真正原因，並非來自時空、思想、文化，而是來自人心靈中的自我封閉。

今年特以「江海萬里共明月」作為中秋晚會的主題，指出人與人之間，即使受時空所限，乃至有種種思想、價值觀的阻隔——正如「江海萬里」——都可以「共明月」，即「一起欣賞光明的圓月」。明月，代表美好、內心的嚮往、人與人的團圓與和諧。

原來人與人之間，儘管在現實上有很多不同，但當我們看到有人認真地做好一件事、看到有人為別人付出、大家一起欣賞一部好電影、與別人共同努力奮鬥之時，心中不期然湧起一陣感動。因為人同此心，心同此理，大家的心可以因為一些普遍的價值而相通起來。

中秋佳節將至，願大家放下一切，共享明月之美。

閱讀札記（二）——阿贊耀的《頭陀行記》

星光

《頭陀行記》一書，是香港南傳禪修學會指導師阿贊耀撰寫的行腳日記，記錄了他從2014年11月30日至2015年2月26日在泰國森林行腳的歷程。

「頭陀」一詞有修治、抖擻、棄除之義，意指修治並棄除習氣執著，抖擻修行之道心。讀完這幾十天的日記，跟隨耀師父的心靈流淌，自己彷彿也經歷了一場心靈行腳，提醒著自己在「戒定慧」上必須繼續精進。以下節錄師父在行腳中的感悟與自身的體會，以此增強記憶、警惕自己：

2014年11月30日（出發日）

師父說：「他們覺得這是苦，但是具正見的人，會看到自己沉淪欲樂、懈怠修行的心更苦。」

體會：

現代人或許並不常在肉體上遭受極端困難，反而是自身的貪嗔癡帶來更多痛苦。想到這裡便明白，肉身終究會過去，我們不過是借這個肉身修行罷了。當物資極度缺乏時，才會發現身體真正需要的，其實比我們想像中少得多。

2014年12月9日

師父說：「當把握年華，思維什麼重要、什麼不重要！」

體會：

這是很好的練習，否則很容易把時間耗費在無關痛癢的事上。回頭一看又過了一年，事情好像做了很多，榮耀好像也擁有了一點，內心的空虛與焦慮卻未曾減少，這才是真正值得深思的。當我們猶豫不決時，必須問自己：「什麼重要？什麼不重要？」思考後不妨寫下來，累積多了答案，日後對於時間該用在何處就會更加清晰。

2014年12月11日

師父說：「回程時見到一些老人攜著小孫子一齊供養。她們並不富有，卻擁有著富豪們所欠缺的無憂；她們並不聰明，卻擁有聰明人所欠缺的無慮。」

體會：

這是很好的練習，否則很容易把時間耗費在無關痛癢的事上。回頭一看又過了一年，事情好像做了很多，榮耀好像也擁有了一點，內心的空虛與焦慮卻未曾減少，這才是真正值得深思的。當我們猶豫不決時，必須問自己：「什麼重要？什麼不重要？」思考後不妨寫下來，累積多了答案，日後對於時間該用在何處就會更加清晰。

2014 年 12 月 11 日

師父說：「回程時見到一些老人攜著小孫子一齊供養。她們並不富有，卻擁有著富豪們所欠缺的無憂；她們並不聰明，卻擁有聰明人所欠缺的無慮。」

體會：

記得兩年前到泰國供僧時，也曾看見一對母女滿臉笑容地將一羹熱飯送到僧人鉢裡。當時我被那簡單的動作與笑容深深感染，甚至熱淚盈眶。感動是因為發現「付出」原來可以如此簡單、快樂是如此直接；只需簡簡單單將心意化為行動，內心就能獲得極大的滿足。

2014 年 12 月 21 日

師父說：「自由自在其實是佛家語。『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。」

體會：

很多時候，我們追求的不一定是名利，而僅是希望能自由自在，卻不知該如何做到——原來關鍵就在於「拿得起，放得下」。話雖簡單，卻是一大修行。當中的貪與嗔，未必與名利直接相關；但若看不清楚、看不通透，就永遠不可能自由自在。心只會不停追逐，卻不知自己在追什麼，甚至還以為自己無欲無求，殊不知貪嗔癡從未離開過，想想實在可怕。

2015 年 2 月 2 日（實修部分）

師父說：「打坐前先給自己一個概念：身體不是我的，心也不是我的。由粗至細，只能待它自然沉澱。」

體會：

最近我也開始更多地關注自己的身體。正如師父所言，要「善意陪伴自己，陪伴這個身體」，因為修行正是由這個身體來完成的。學習與自己相處、學習與身心在一起，觀察它的變化與反應，給予照顧並善意陪伴。這樣做之後，感覺內心真的鬆開了一點，打坐不求什麼，只是靜靜地陪著自己。修行就從感受身體、陪伴身體開始吧。

結語

頭陀行是極少香港人能有的經歷。這次能透過閱讀此書、藉由文字與耀師父一同經歷這趟心靈之旅，讓我體會到生命的成長都有其共同軌跡——只要願意努力，點滴皆有累積。

黃帝內經（十二）：陰陽運轉

健恩

積陽為天，積陰為地。

我們把普通水，用火燒，變水蒸氣，向上升。那些水蒸氣，便是清，如氣。剩下來的，便是濁。

如前所述，橫膈膜之上，是心和肺，如天，屬清陽的地方，下面就屬濁陰的位置，如地。這是橫膈膜，在陰陽上的分隔功能。

陰極生陽，陽極生陰。

例如人的趾尖，是我們足三陰經，足三陽經的交匯地。足三陽走到盡，便會傳給足三陰，這在身體，便是陽極生陰的規律。

寒極生熱，熱極生寒。

在中醫，一般原則，就是看到熱病，用寒藥，這是正治。熱病就如一般的發燒，這是直接的靜態思維。但是，有一些有經驗的醫師，在了解個別情況下，發現是內真寒，外假熱，使用熱藥，這是用反治的道理。

寒氣生濁，熱氣生清。

寒氣在身體太久，氣血津液不動，便會產生濁氣，而且會累積。

腫瘤癌症，亦有機會因而形成。

熱，會動，不會累積。所以，熱對生體，陽對生體，十分重要。

現在再講陰陽清濁，在身體的轉化。

心和肺，在上焦屬陽。心屬陽中之陽，肺屬陽中之陰。

所以，心是很熱的。而肺，是相對較寒，這個寒氣就像一個天幕，封著上面。結果，當心產生火熱，熱便往下行，即氣往下行，直到小腸。

小腸附近，就是膀胱，裡面的水，便受熱氣化，清者上升，可滋養肝臟。肝屬木，所以是水生木。肝是主疏泄，會排出濁物。這個清氣，從心之熱氣，到小腸，到膀胱，就滋養到肝。

逢熱氣化的，就是氣，就是清，就是陽；排出的，就是濁物，就是陰。

酸苦鹹辣甜淡之味的平衡。

酸苦鹹味，為陰；辣甜淡味，為陽。

在陰陽平行之中，只喜歡吃酸、苦、或鹹味，陰太多，反而會生陽病。

同樣地，只喜歡吃辣、甜、或淡味，陽太盛，就會生陰病。

陽病，就是外感發熱，紅腫頭痛，口躁多汗。

陰病，就是畏寒易倦、易拉肚子、關節痛、夜間盜汗。

所以，**陰陽**在中醫不單只是理論，更是運作及治療的根本。