

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年九月十五日

第 109 期

《学言》 目录

本会通告	1
许志毅：新马文化之旅讲座（一）：简介	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》—霍韬晦先生（1） 中国领袖学源起	3
明月清风：	
谈个人缺点（怀空）	4
阅读札记（四）——三浦紫苑《强风吹拂》（星光）	5
天星十二穴：第一穴（足三里）（健恩）	6

本会通告：

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

新马文化之旅讲座（一）：简介

许志毅

引言：今年8月4日至10日，我们一行四十多人到新加坡及马来西亚进行「新马文化之旅」，拜访多个具有当地特色的文化地点，包括喜耀文化学会、孔教会、喜耀学校、百年华人庙宇、宗亲会、华人历史博物馆、培群独立中学、南侨机工纪念碑、郑和博物馆、马六甲马来皇朝历史馆、先贤馆等，当然少不了的就是当地特色饮食，如娘惹餐、福建及潮汕传统美食等。沿途设讲座交流会，让大家对于新马的中华文化遗产以及华人的奋斗历史有深一步的体会。

第一讲：简介——讲于新加坡孔教会

感谢新加坡孔教会会长、副会长以及各理事们的热情招待，使我们此行得以顺利。

早年华人辗转来到新加坡，初到异乡处境艰难。危难之中，中华文化里重情重义的精神充分显现：同胞之间彼此帮助、相互扶持，出发点只是分内该做，并不奢求回报。这份不求回报、主动担当付出的精神，正是中华文化十分可贵的特质，值得我们在旅途当中细细体会。新马当地是多元文化交融的环境，马来文化、印度文化与中华文化混杂共存，当地人通常把这种融合的状态比作「罗惹」（Rojak，乃当地一种把各种不同生果拌在一起的特色食物）。即便身处多元文化环境，华人依旧坚守自身的文化根本，格外看重语言的守护。我

第一次来到新加坡，自身普通话、英文都不好，只会讲广东话。当地司机先后尝试用普通话、潮州话、客家话、福建话和我沟通，最后才用上广东话，我们才得以交流。当地老一辈华人大多通晓多种方言，但年轻一代已经未必如此。这种现象令我对文化之根有更深的体会。

霍韬晦教授为新加坡孔教会百年庆写过一副对联，上联「一念徘徊，狂澜挽于既倒」，述明文化源自人的内心。心中怀有珍惜、守护的意念，文化才能够存续。旅行少不了饮食，当地饮食虽融合多种外来文化，但依旧留存浓厚的中华文化底蕴。就像娘惹文化，是华人和马来人通婚之后形成的族群，女性称为娘惹，男性称为峇峇。去到马六甲，就能看到他们的建筑、器物，其中处处保留深厚的中华传统文化痕迹。

此行我们还会参访黄氏宗亲会江夏堂。这里是黄姓后人的宗族场所，至今依旧充满活力，每年举行春秋祭祖，日常也开展各类活动，能够真切感受到当地华人对于祭祀传统、宗族传承的重视。

明天我们会前往马来西亚的新山，可以类比理解：新加坡如同香港，新山如同深圳，早年很多人从新山往来新加坡谋生。新山有一座百年柔佛古庙，庙中留存清代牌匾，神像、牌匾很多都是当年华人从福建等地故土运来。甚至不少家乡的植物，也被先辈移植过来，这都是守护文化的不同体现。柔佛古庙规模不算宏大，但背后有一段动人历史。城市发展过程中，当地政府曾计划调整古庙用地。古庙是早期南洋华人精神象征，华人群众积极表达保留意愿。当时推土机已经开到现场，当地华人自发聚集守护，最终在各方协商下，古庙得以保存。从这件事可以看见先辈拼死守护文化的精神。

之后我们还会到访马来西亚喜耀学校，规模虽小，却代表中华文化如何与本地文化结合，在现代社会实现传承。后天将参访培群独立中学。独中是由华人民间筹款兴办的民办华文中学，独立于当地政府体系，办学目的就是传承中文与中华文化。这里使用的课本，中国历史相关内容甚至比香港还要丰富，足以看见当地守护华文教育的用心。

在马六甲我们会了解沈慕羽先生的事迹。沈慕羽一生为华文教育奔走，哪怕面临牢狱之灾、被剥夺公民身份，甚至受到生命威胁，也始终没有退缩。南洋土地上，许许多多这样有血有泪的故事，都是先辈为守护文化的真实付出。

我们还会了解南侨机工的历史。抗日战争时期，国内物资运输受阻，滇缅公路成为重要补给通道。三千二百余名新马华人青年，响应号召回国投身物资运输，很多人有去无回，长眠于异国他乡。

讲到文化守护，有一个最根本、最重要的文化团体，就是家庭。所有文化都从家庭生发。如果家庭缺少对后代的教化，人就很难对传统文化生出真切的情感与理解。南洋华人虽漂泊海外历经数代，依旧看重长幼有序、家庭和睦。反观我们内地，不少家庭已经淡化这份传统。想要传承守护文化，根基就在每一个普通家庭。这次不少家庭一同出行，希望大家借此思考家庭的文化意义。读一读《颜氏家训》就能体会古代家庭的礼教，反观现在不少家庭出现位分颠倒、长辈迁就孩子的现象，值得我们反思。

此行不只是走马看花，晚上还安排讲座，帮助大家深化学习，大家也可以互相交流。

《牟唐霍三位大师的易学》—霍韬晦先生(1) 中国领袖学源起 陈健恩

霍老师讲《易经》，是从领袖学的立场讲。

这是什么意思呢？

霍师提出这个意思是在 2001 年。当时还有《中国思维学》《孙子领袖学》《现代思维学》《创意思维与成长思维》《中国兵法与全球经济战略思维》。早在 2000 年，有《道家领袖学》《吴子兵法领袖学》《法住思维学：法度篇》。后来在 2006 年，有《论语领袖学》。

跟随过霍老师的，都知老师最重视开发人的“性情”。

子贡说：“仁且智，夫子既圣矣。”

如果，“仁”是对应霍师的“性情”，“智”便对应霍师的“思维”。“思维”于境遇中如何落实，正是“领袖学”的核心课题。

此即是说，霍老师不单深入经典，提炼“性情”内涵，而且活化经典，化成“思维学”，落实在“领袖学”。因此，不单涵及易经、孙子、吴子，还有儒家及道家。因为在不同的经典中，也涵蕴着应用于具体生活的内容。

霍师提过讲法家，但始终未有时间开展出来。

但下一个问题，就是领袖学，尤其是中国的领袖学，是从哪里开始？答案就是《易经》。

《易经》内容的第一部，就是建构世界的模型。

霍师说，思维必包含着合理与不合理的地方，这样才能扩大我们的思维。领袖学的核心，就是“**提高我们的质素、提高我们的才能、提高我们的思考、提高我们的决断能力。**”

六十四卦，就是《易经》对了解世界人事的模型。这个模型像一个观测系统，我们就透过这个模型，去看世界人事。这里不要弄错，不是先了解世界的一切，再简化而成。这是化约，《易经》的创造不是走这条路。

而且，要提高思维能力，一定要运用符号，代表这个世界，思考才能深远。否则，讨论每项事情，都要把那个人摆出来，那件东西摆出来，才能了解，思维就走不远。

《易经》作为世界人事的模型，在行事中，就想使用它，看行动的变化及结果。因此，最初使用《易经》，就希望得到行动的发展变化以作决策之用。最初它就以一种占卜学出现。但占卜不难，解才是最难。霍师说，现代解《易经》，要通不同学问，才有能力解得通，只依字面解是不到位的。在当时，只有最高领袖，才可用《易经》占卜。它不单只显示变化的吉凶，更显示领袖应如何行动，这就变成对领袖的一种训练。领袖经常面对不同的处境：政治、经济、社会、军事、人情。无数事物，都要经他做决定。所以，《易经》就是中国第一本，给最高领袖使用的书，亦即是中国第一本“**领袖学**”。

《学言》

网站：<https://hksapientia.org>



明月清風

谈个人缺点

怀空

与同事交流时，有同事说觉得自己能力不足，又不懂得与人相处，而且在处理人事上常常拿捏不到分寸，十分困扰。我相信这是所有对自己有要求的人会遇到的情况。

如果一个对自己完全没有要求的人，是绝对不会有上述反应的。可是，若果人只是停留在自己能力不足、自己有缺点的情况，则很容易会转到另一念——觉得自己没有用，乃至觉得自己不行，甚至乎，产生放弃、逃避的念头。原因十分简单，人的思想，假如不断地停留在自己的不足处、自己的缺点之上，「不接受」、「讨厌」、厌弃自己的念头便油然而生。这是心念在不知不觉地往外跑的必然结果。如果心念往内跑，亦即是回头，你才会发现新天地，才会重新找到希望。因为，当人能从「发现自己的不足处及自己的缺点」之一念上，回头追溯，你会发现其源头原来是自己不想自己不好，亦即是想自己好的心，即使有不足、有缺点都好，内心很想自己改善、突破、进步。人原初的一念是想自己好，而不愿意自己停留于有不足、有缺点的状态。

《易经·蒙卦》卦辞言：「亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三渎，渎则不告，利贞。」蒙的意义，正如《彖传》所言：「蒙，山下有险，险而止，蒙。」即人在险中，前面又有山阻挡，故不知去向，真的是进退不得，不知如何是好，心中一片茫然。可是卦辞何以言「亨」（即顺利、亨通之意）呢？原来人知道自己有不足，然后愿意好好面对，虚心学习，那么就可以改善自己，让自己进步，人生就会亨通。因此，对于缺点，人不必要恐惧，反为要接受它，其实它只是人生命的一部分。最近，遇到三位小孩子，他们都是非常聪明、有能力，又乖巧，可是，都是不能接受责备，当老师责备他们，他们都表现出不能接受、自责，甚至乎痛哭至不能自己之态。还好，当老师慢慢地引导，他们慢慢地平服下来，接受自己的不足，反为能进一步突破自己的不足，更进一步。面对不足、缺点，我们当以一种接受的心态，人有不足是平常事，不用抗拒，淡然接受、从容面对、积极学习，反为能自然成长。

阅读札记（四）——三浦紫苑《强风吹拂》

星光

第一次阅读《强风吹拂》是在 2020 年，当时新冠疫情肆虐，学校纷纷停课。为了让学生“停课不停学”，学校推出了各种线上学习活动，其中包含线上阅读课。当时我选择了这本书，并录制影片分享——回想起来，这还是我生平第一次做这样的阅读分享呢！

为什么选这本书呢？大概是想找一本能鼓励学生的书吧！毕竟当时疫情严峻，大众对病毒毫无认识，可谓人心惶惶。我在书柜里翻出这本书，一打开便欲罢不能，甚至边看边在笔记本上记录佳句，整整写了数十页。到了去年，我想举办一个读书会，再次选了这本书与学生共读。刚好当时出版了第二版第 9 刷，书店供应充足，每个读书会成员都能人手一本，并且进行现场讨论。直到最近几天，这本书又再次浮现在我眼前。我重新拿起它翻阅，这次深深打动我的，是全书的最后一句话：在伙伴的呼唤下，阿走和清濑一起迈开大步，走向他们围绕着铁板构成的那个圆。

一本长达 433 页的小说，最后一个字落在「圆」——代表着完结与圆满，也象征着人生本就是一个圆：脚下可以是终点，也可以是全新的起点。

《强风吹拂》书名所比喻的，正是书中十位参加日本年度大学界马拉松接力赛（箱根驿传）的学生，跑步时迎面吹来的风。马拉松接力赛是一项特别且罕见的赛事，它既是对个人耐力的极限考验，也是十人团队凝聚力的终极展现。选手既要与队友密切配合，又必须展现无比的坚韧，因为一旦真正踏上赛道，身边是没有队友陪伴的。最微妙之处，在于「在群体中感受孤独，并在孤独中体会群体的助力或阻力」。这个过程构成了成长的痕迹，只要用心体会过，这条路就没有白走。

作者用了 433 页、10 个角色，以及一场马拉松接力赛，说出长跑与人生的真谛：

「如果只是疯狂地拼命练习，绝对没办法掌握其中的精髓。这是一场和自己内心搏斗的战役，我希望你们倾听自己身心的声音，小心谨慎地磨练自己。」『原来如此，』阿走心想，『或许这就是长跑需要的「强」之一。』

作者的确是说故事的高手。这样一个赛跑设定，搭配一群尚未被社会磨灭热情的大学男生，注定励志，注定青春，也注定热血。除了群体间的互动，书中更充斥着个人如何面对内心懦弱、重新燃起火苗的自白。读着读着，仿佛与书中人物一同成长、一同呼吸，自己也成了这场「人生马拉松」的参与者之一。因此在读书会中，我让每个学生随机抽选一个需要特别关注的角色，陪着那个角色一步步成长。

这本书每隔一段时间，总会让人产生重读的冲动，很想再陪这十位年轻人跑一次马拉松接力赛。本书原文为日语，我阅读的是台湾译本。译者（按：由林珮瑾、李建铨及杨正敏三位合译）的功力绝对功不可没，文笔流畅、用字精准，更重要的是译出了整个生命成长的节奏感，这真的非常不简单！

天星十二穴：第一穴（足三里）

健恩

“五输穴”是每条经络，从四肢末端开始，走向肘或膝的方向，所经的五类穴位。他们统称为“井、荣、输、经、合”，主治“昏倒、喉痛、骨痛、咳嗽、呕吐”。

它们从外至内，一套气机深浅层次的思维框架：任何一条经的病变，都可以看作气流从源头（井）开始，依次出现浅层郁热（荣）、气滞淤阻（输）、运行紊乱（经），最终深入内腑（合）的不同阶段。

现在先介绍，天星十二穴，第一个穴位“足三里”。

它是“合穴”，可见它是第五个穴，即可处理肠胃问题。

它属“足阳明胃经”，属土；阳经的“合穴”，亦属土。足三里，便相当于“土+土”双重加持，全力直接为脾胃问题，松开、通气。对饮食问题，如腹胀、没胃口，都管用。所以调肠胃比别的穴位力道深、见效快。

位置：每个膝盖下方，都会发现有两个较大的凹位，选向外的凹位。

然后，五指合掌，把母指放在凹位处，手掌尾指之下，就是“基本距离”。

然后，稍为移向小腿骨（胫骨）旁，就是“横向位置”。

这就是“足三里”。

平常用途：

1. 吃太多，胃里顶着，很不舒服。按这里，可健胃消滞。
2. 脾胃弱，或胃口差，容易拉肚子。按这里，可补脾胃。（不是止泻，是处理根源）
3. 加班熬夜，逛街爬山，腿软气虚。按这里，可补一身中气，比歇半天还快。
4. “脾胃是后天之本”，每天两边按两分钟，如同给身体充电，如吃保健品。

按时打圈揉，酸胀但不痛，两腿都要按。

这可算是天星十二穴中，第一实用穴。

注：我们找地铁站，不需要精准到，以入闸机为标准。只要在地铁站台内，都算到了站，可顺利上车。同样，穴位不是一个针位，而是一小片区域。能刺激到这片气机流动区域，有酸胀感，便算到位，便能发挥作用了。