

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年九月十五日

第109期

《學言》 目錄

本會通告.....	1
許志毅：新馬文化之旅講座（一）：簡介.....	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》—霍韜晦先生(1) 中國領袖學源起	3
明月清風：	
談個人缺點（懷空）	4
閱讀札記（四）——三浦紫苑《強風吹拂》（星光）	5
天星十二穴：第一穴（足三里）（健恩）	6

本會通告：

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

新馬文化之旅講座（一）：簡介

許志毅

引言：今年8月4日至10日，我們一行四十多人到新加坡及馬來西亞進行「新馬文化之旅」，拜訪多個具有當地特色的文化地點，包括喜耀文化學會、孔教會、喜耀學校、百年華人廟宇、宗親會、華人歷史博物館、培群獨立中學、南僑機工紀念碑、鄭和博物館、馬六甲馬來皇朝歷史館、先賢館等，當然少不了的就是當地特色飲食，如娘惹餐、福建及潮汕傳統美食等。沿途設講座交流會，讓大家對於新馬的中華文化傳承以及華人的奮鬥歷史有深一步的體會。

第一講：簡介——講於新加坡孔教會

感謝新加坡孔教會會長、副會長以及各理事們的熱情招待，使我們此行得以順利。

早年華人輾轉來到新加坡，初到異鄉處境艱難。危難之中，中華文化裡重情重義的精神充分顯現：同胞之間彼此幫助、相互扶持，出發點只是分內該做，並不奢求回報。這份不求回報、主動擔當付出的精神，正是中華文化十分可貴的特質，值得我們在旅途當中細細體會。新馬當地是多元文化交融的環境，馬來文化、印度文化與中華文化混雜共存，當地人通常把這種融合的狀態比作「羅惹」（Rojak，乃當地一種把各種不同生果拌在一起的特色食物）。即便身處多元文化環境，華人依舊堅守自身的文化根本，格外看重語言的守護。我四十年前

第一次來到新加坡，自身普通話、英文都不好，只會講廣東話。當地司機先後嘗試用普通話、潮州話、客家話、福建話和我溝通，最後才用上廣東話，我們才得以交流。當地老一輩華人大多通曉多種方言，但年輕一代已經未必如此。這種現象令我對文化之根有更深的體會。

霍韜晦教授為新加坡孔教會百年慶寫過一副對聯，上聯「一念悱惻，狂瀾挽於既倒」，述明文化源自人的內心。心中懷有珍惜、守護的意念，文化才能夠存續。旅行少不了飲食，當地飲食雖融合多種外來文化，但依舊留存濃厚的中華文化底色。就像娘惹文化，是華人和馬來人通婚之後形成的族群，女性稱為娘惹，男性稱為峇峇。去到馬六甲，就能看到他們的建築、器物，其中處處保留深厚的中華傳統文化痕跡。

此行我們還會參訪黃氏宗親會江夏堂。這裡是黃姓後人的宗族場所，至今依舊充滿活力，每年舉行春秋祭祖，日常也開展各類活動，能夠真切感受到當地華人對於祭祀傳統、宗族傳承的重視。

明天我們會前往馬來西亞的新山，可以類比理解：新加坡如同香港，新山如同深圳，早年很多人從新山往來新加坡謀生。新山有一座百年柔佛古廟，廟中留存清代牌匾，神像、牌匾很多都是當年華人從福建等地故土運來。甚至不少家鄉的植物，也被先輩移植過來，這都是守護文化的不同體現。柔佛古廟規模不算宏大，但背後有一段動人歷史。城市發展過程中，當地政府曾計劃調整古廟用地。古廟是早期南洋華人精神象徵，華人群眾積極表達保留意願。當時推土機已經開到現場，當地華人自發聚集守護，最終在各方協商下，古廟得以保存。從這件事可以看見先輩拼死守護文化的精神。

之後我們還會到訪馬來西亞喜耀學校，規模雖小，卻代表中華文化如何與本地文化結合，在現代社會實現傳承。後天將參訪培群獨立中學。獨中是由華人民間籌款興辦的民辦華文中學，獨立於當地政府體系，辦學目的就是傳承中文與中華文化。這裡使用的課本，中國歷史相關內容甚至比香港還要豐富，足以看見當地守護華文教育的用心。

在馬六甲我們會了解沈慕羽先生的事蹟。沈慕羽一生為華文教育奔走，哪怕面臨牢獄之災、被剝奪公民身份，甚至受到生命威脅，也始終沒有退縮。南洋土地上，許許多多這樣有血有淚的故事，都是先輩為守護文化的真實付出。

我們還會了解南僑機工的歷史。抗日戰爭時期，國內物資運輸受阻，滇緬公路成為重要補給通道。三千二百餘名新馬華人青年，響應號召回國投身物資運輸，很多人有去無回，長眠於異國他鄉。

講到文化守護，有一個最根本、最重要的文化團體，就是家庭。所有文化都從家庭生發。如果家庭缺少對後代的教化，人就很難對傳統文化生出真切的情感與理解。南洋華人雖漂泊海外歷經數代，依舊看重長幼有序、家庭和睦。反觀我們內地，不少家庭已經淡化這份傳統。想要傳承守護文化，根基就在每一個普通家庭。這次不少家庭一同出行，希望大家藉此思考家庭的文化意義。讀一讀《顏氏家訓》就能體會古代家庭的禮教，反觀現在不少家庭出現位分顛倒、長輩遷就孩子的現象，值得我們反思。

此行不只是走馬看花，晚上還安排講座，帮助大家深化學習，大家也可以互相交流。

《牟唐霍三位大師的易學》—霍韜晦先生(1) 中國領袖學源起 陳健恩

霍老師講《易經》，是從領袖學的立場講。

這是甚麼意思呢？

霍師提出這個意思是在 2001 年。當時還有《中國思維學》《孫子領袖學》《現代思維學》《創意思維與成長思維》《中國兵法與全球經濟戰略思維》。早在 2000 年，有《道家領袖學》《吳子兵法領袖學》《法住思維學：法度篇》。後來在 2006 年，有《論語領袖學》。

跟隨過霍老師的，都知老師最重視開發人的“性情”。

子貢說：“仁且智，夫子既聖矣。”

如果，“仁”是對應霍師的“性情”，“智”便對應霍師的“思維”。“思維”於境遇中如何落實，正是“領袖學”的核心課題。

此即是說，霍老師不單深入經典，提煉“性情”內涵，而且活化經典，化成“思維學”，落實在“領袖學”。因此，不單涵及易經、孫子、吳子，還有儒家及道家。因為在不同的經典中，也涵蘊著應用於具體生活的內容。

霍師提過講法家，但始終未有時間開展出來。

但下一個問題，就是領袖學，尤其是中國的領袖學，是從哪裡開始？答案就是《易經》。

《易經》內容的第一部，就是建構世界的模型。

霍師說，思維必包含著合理與不合理的地方，這樣才能擴大我們的思維。領袖學的核心，就是“提高我們的質素、提高我們的才能、提高我們的思考、提高我們的決斷能力。”

六十四卦，就是《易經》對了解世界人事的模型。這個模型像一個觀測系統，我們就透過這個模型，去看世界人事。這裡不要弄錯，不是先了解世界的一切，再簡化而成。這是化約，《易經》的創造不是走這條路。

而且，要提高思維能力，一定要運用符號，代表這個世界，思考才能深遠。否則，討論每項事情，都要把那個人擺出來，那件東西擺出來，才能了解，思維就走不遠。

《易經》作為世界人事的模型，在行事中，就想使用它，看行動的變化及結果。因此，最初使用《易經》，就希望得到行動的發展變化以作決策之用。最初它就以一種占卜學出現。但占卜不難，解才是最難。霍師說，現代解《易經》，要通不同學問，才有能力解得通，只依字面解是不到位的。在當時，只有最高領袖，才可用《易經》占卜。它不單只顯示變化的吉凶，更顯示領袖應如何行動，這就變成對領袖的一種訓練。領袖經常面對不同的處境：政治、經濟、社會、軍事、人情。無數事物，都要經他做決定。所以，《易經》就是中國第一本，給最高領袖使用的書，亦即是中國第一本“領袖學”。



明月清風

談個人缺點

懷空

與同事交流時，有同事說覺得自己能力不足，又不懂得與人相處，而且在處理人事上常常拿捏不到分寸，十分困擾。我相信這是所有對自己有要求的人會遇到的情況。

如果一個對自己完全沒有要求的人，是絕對不會有上述反應的。可是，若果人只是停留在自己能力不足、自己有缺點的情況，則很容易會轉到另一念——覺得自己沒有用，乃至覺得自己不行，甚至乎，產生放棄、逃避的念頭。原因十分簡單，人的思想，假如不斷地停留在自己的不足處、自己的缺點之上，「不接受」、「討厭」、厭棄自己的念頭便油然而生。這是心念在不知不覺地往外跑的必然結果。如果心念往內跑，亦即是回頭，你才會發現新天地，才會重新找到希望。因為，當人能從「發現自己的不足處及自己的缺點」之一念上，回頭追溯，你會發現其源頭原來是自己不想自己不好，亦即是想自己好的心，即使有不足、有缺點都好，內心很想自己改善、突破、進步。人原初的一念是想自己好，而不願意自己停留於有不足、有缺點的狀態。

《易經·蒙卦》卦辭言：「亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三瀆，瀆則不告，利貞。」蒙的意義，正如《彖傳》所言：「蒙，山下有險，險而止，蒙。」即人在險中，前面又有山阻擋，故不知去向，真的是進退不得，不知如何是好，心中一片茫然。可是卦辭何以言「亨」（即順利、亨通之意）呢？原來人知道自己有不足，然後願意好好面對，虛心學習，那麼就可以改善自己，讓自己進步，人生就會亨通。因此，對於缺點，人不必要恐懼，反為要接受它，其實它只是人生命的一部分。最近，遇到三位小孩子，他們都是非常聰明、有能力，又乖巧，可是，都是不能接受責備，當老師責備他們，他們都表現出不能接受、自責，甚至乎痛哭至不能自己之態。還好，當老師慢慢地引導，他們慢慢地平服下來，接受自己的不足，反為能進一步突破自己的不足，更進一步。面對不足、缺點，我們當以一種接受的心態，人有不足是平常事，不用抗拒，淡然接受、從容面對、積極學習，反為能自然成長。

閱讀札記（四）——三浦紫苑《強風吹拂》

星光

第一次閱讀《強風吹拂》是在 2020 年，當時新冠疫情肆虐，學校紛紛停課。為了讓學生「停課不停學」，學校推出了各種線上學習活動，其中包含線上閱讀課。當時我選擇了這本書，並錄製影片分享——回想起來，這還是我生平第一次做這樣的閱讀分享呢！

為什麼選這本書呢？大概是想找一本能鼓勵學生的書吧！畢竟當時疫情嚴峻，大眾對病毒毫無認識，可謂人心惶惶。我在書櫃裡翻出這本書，一打開便欲罷不能，甚至邊看邊在筆記本上記錄佳句，整整寫了數十頁。到了去年，我想舉辦一個讀書會，再次選了這本書與學生共讀。剛好當時出版了第二版第 9 刷，書店供應充足，每個讀書會成員都能人手一本，並且進行現場討論。直到最近幾天，這本書又再次浮現在我眼前。我重新拿起它翻閱，這次深深打動我的，是全書的最後一句話：在夥伴的呼喚下，阿走和清瀨一起邁開大步，走向他們圍繞著鐵板構成的那個圓。

一本長達 433 頁的小說，最後一個字落在「圓」——代表著完結與圓滿，也象徵著人生本就是一個圓：腳下可以是終點，也可以是全新的起點。

《強風吹拂》書名所比喻的，正是書中十位參加日本年度大學界馬拉松接力賽（箱根驛傳）的學生，跑步時迎面吹來的風。馬拉松接力賽是一項特別且罕見的賽事，它既是對個人耐力的極限考驗，也是十人團隊凝聚力的終極展現。選手既要與隊友密切配合，又必須展現無比的堅韌，因為一旦真正踏上賽道，身邊是沒有隊友陪伴的。最微妙之處，在於「在群體中感受孤獨，並在孤獨中體會群體的助力或阻力」。這整個過程構成了成長的痕跡，只要用心體會過，這條路就沒有白走。

作者用了 433 頁、10 個角色，以及一場馬拉松接力賽，說出長跑與人生的真諦：

「如果只是瘋狂地拼命練習，絕對沒辦法掌握其中的精髓。這是一場和自己內心搏鬥的戰役，我希望你們傾聽自己身心的聲音，小心謹慎地磨練自己。」『原來如此，』阿走心想，『或許這就是長跑需要的「強」之一。』

作者的確是說故事的高手。這樣一個賽跑設定，搭配一群尚未被社會磨滅熱情的大學生，註定勵志，註定青春，也註定熱血。除了群體間的互動，書中更充斥著個人如何面對內心懦弱、重新燃起火苗的自白。讀著讀著，彷彿與書中人物一同成長、一同呼吸，自己也成了這場「人生馬拉松」的參與者之一。因此在讀書會中，我讓每個學生隨機抽選一個需要特別關注的角色，陪著那個角色一步步成長。

這本書每隔一段時間，總會讓人產生重讀的衝動，很想再陪這十位年輕人跑一次馬拉松接力賽。本書原文為日語，我閱讀的是台灣譯本。譯者（按：由林珮瑾、李建銓及楊正敏三位合譯）的功力絕對功不可沒，文筆流暢、用字精準，更重要的是譯出了整個生命成長的節奏感，這真的非常不簡單！

天星十二穴：第一穴（足三里）

健恩

“五輸穴”是每條經絡，從四肢末端開始，走向肘或膝的方向，所經的五類穴位。他們統稱為“井、榮、輸、經、合”，主治“昏倒、喉痛、骨痛、咳嗽、嘔吐”。

它們從外至內，一套氣機深淺層次的思維框架：任何一條經的病變，都可以看作氣流從源頭（井）開始，依次出現淺層鬱熱（榮）、氣滯淤阻（輸）、運行紊亂（經），最終深入內腑（合）的不同階段。

現在先介紹，天星十二穴，第一個穴位“足三里”。

它是“合穴”，可見它是第五個穴，即可處理腸胃問題。

它屬“足陽明胃經”，屬土；陽經的“合穴”，亦屬土。足三里，便相當於“土+土”雙重加持，全力直接為脾胃問題，鬆開、通氣。對飲食問題，如肚脹、沒胃口，都管用。所以調腸胃比別的穴位力道深、見效快。

位置：每個膝蓋下方，都會發現有兩個較大的凹位，選向外的凹位。

然後，五指合掌，把母指放在凹位處，手掌尾指之下，就是“基本距離”。

然後，稍為移向小腿骨（脛骨）旁，就是“橫向位置”。

這就是“足三里”。

平常用途：

1. 吃太多，胃裡頂著，很不舒服。按這裡，可健胃消滯。
2. 脾胃弱，或胃口差，容易拉肚子。按這裡，可補脾胃。（不是止瀉，是處理根源）
3. 加班熬夜，逛街爬山，腿軟氣虛。按這裡，可補一身中氣，比歇半天還快。
4. “脾胃是後天之本”，每天兩邊按兩分鐘，如同給身體充電，如吃保健品。

按時打圈揉，酸脹但不痛，兩腿都要按。

這可算是天星十二穴中，第一實用穴。

註：我們找地鐵站，不需要精準到，以入閘機為標準。只要在地鐵站台內，都算到了站，可順利上車。同樣，穴位不是一個針位，而是一小片區域。能刺激到這片氣機流動區域，有酸脹感，便算到位，便能發揮作用了。