

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年九月一日

第 108 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（下）：尧舜	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》——唐君毅先生（7） 天地之心	3
明月清风：	
谈家中失火（怀空）	4
阅读札记（三）——《觉悟行》（星光）	5
天星十二穴：基础（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（下）：尧舜

许志毅

大禹治水

我们看看以下故事。自尧的时代起，洪水问题一直困扰着华夏人民。舜即位以来，一直都为此事而忧心，日夜都在想办法。于是，他与群臣商议，成立「水利部门」，专门负责治理洪水的问题。他从水利部门的报告中，了解到以往的治水方法，就是在河流两岸筑起更高的堤坝，当有洪水时，堤坝可以防止洪水涌出。可是由于河水带着很多淤泥，日积月累，使河床升高（堤坝高度便相对地降低了），所以洪水容易涌出。因此过往对于洪水的治理没有很好的成效。于是，舜找来水利部门的禹，对禹说：「禹啊，每当我看到连日下大雨，我就会为人民担心，怕又有人被洪水冲走。而且洪水破坏农田，影响收成，人民就会缺乏食物，引致饥荒。」禹：「帝舜，臣知道。我也觉得很惭愧，作为臣子，未能为你分忧。我知道你是一位仁义之领袖，每当有洪水泛滥或是任何灾害，你都会马上打开粮仓，把粮食分给受灾人民。大家都心存感恩之心啊！」舜：「这些都不足为道，是我们当领袖所应该做的事。真正的问题是，我们还没有想到长远来说，如何才能做好治理洪水的工作.....」禹：「帝舜，你不用担心，我们的部门已经差不多想好一个新的治理洪水方法，我们再考察一下，很快就

可以向你报告好消息。」舜：「很好，我知道你是一位为民尽心尽力的好官员，而且有创造力，就等你的好消息。」原来过往的治理洪水方法，只是针对洪水涌出的问题而处理，这是一种「压制」的办法，可是却没有处理洪水中「过多的水可以释放至何处」的问题，这是一种「释放、疏导」的方法。这是禹带着下属，走遍中华大地，观察各大江河、山脉、地形等，从整体的立场，规划开导河流分支、填平土地、开通山道等，使河道畅通，可以流到东海，彻底地解决洪水的问题。禹以及他的手下，在中原广泛的地带中，每一条河流、每一个平原、每一座山去进行改善工程，花了整整十三年时间，他亲自带领人民工作，终于完成了「不可能的任务」，为天下人民造福。

三过家门而不入

因为禹尽心尽力的为全国人民付出，所以他十三年里面没有归家。他曾经三次经过家的附近，但是因为他以公事为重，所以三次都没有回家探望家人。他的儿子在他开始进行水利工程的第一年出生，工程完成回家时，孩子已经十三岁了，他才第一次见到孩子。禹的儿子一见到爸爸，便抱着爸爸说：「爸爸，我要以你为榜样，要像你这样，无私的为天下人民付出！」原来禹的妻子一直为孩子讲述禹为人民做水利工程的故事，所以禹的儿子听了以后都非常感动，以父亲为荣。有其父必有其子，这个儿子，后来也成为一位很好的皇帝，令天下人民生活幸福。

由于禹有很大的贡献，而且他有着了一颗无私为天下人民付出的心、很有能力，所以舜年老的时候，就让位给禹，禹建立夏朝。禹年老的时候，原本是按照尧舜的禅让模式传位给有为者，只是大臣们都觉得他的儿子启是有为者，故王位最后传给启，此也成为以后王位继承的制度——宗法制。

有为者亦若是

从尧舜禹的故事，我们看到古代领袖的风范，那种「放下自我，无私付出」的精神，这就是「性情流露」的表现。所以人要珍惜自己的生命，要透过学习，开发自己美善的性情，让自己能成为「放下自我，无私付出」，又有能力的人。孟子就鼓励我们：「舜何人也，予何人也；有为者亦若是。」后来神童汪洙的《神童诗》中便说：「将相本无种，男儿当自强」，鼓励我们不要被自己天赋的高或低所局限，人最重要的是后天的努力，而且「人生后天的努力付出」，才真正地显示出生命的庄严。

《牟唐霍三位大师的易学》—唐君毅先生(7)天地之心

陈健恩

《易》，一方示人吉凶祸福，一方告人思患预防之道。

人在生活中，必有其地位，与他人接触，亦形成一个个的关系。关系中便会有利、福、得、吉，亦有害、祸、失、凶。人存在这种关系中，唐先生认为，即使圣人亦不能逃之。

《易》不是预言，因为预言不能改。《易》卜知吉凶，但人仍可思患预防之道，努力从事，以求进德修业，趋吉避凶。因此，《易》不只是卜筮之书，亦为圣人之道。

儒道墨法言利

墨家与法家，最重视这种利害得失的关系。道家有超利害得失之言，境界甚高，但它亦得先承认，世界有得失，然后再超得失，唐先生认为，道家仍未能尽超此心。儒家辩义利，其实也讲利，只不过这个利，不是世俗的利，而是以义为利，所以利害之心，仍不能绝。

《易》之言利

《易》先不否定世俗言利，唯是教人，把利害得失，平等而观之。

利与得，是福亦是吉；害与失，亦是福、亦是吉。

利害，同是进德修业之道，便不须讳言，于“在上不骄，在下不忧”，得失祸福，《易传》从根上转移超化，旋乾转坤，从世俗之卜筮之书，转为圣人大慧之书。

天地之心

墨家，教人直接法天；道家，亦重天地之德；中庸礼记，在修心以知天德。孔子言仁之感通，亦原有对天地鬼神都能感通之义。然而，人在观察自然物（如天、地、水、火、风、雷、山、泽），它们在交接之时，亦见其间，有德之相配，而人随处可据之反思，以自修其德。唐先生认为，这是其他书中之所未有之义。

此是以“道眼”去观一切的自然物。八卦所象的天地，都是两两相对、相衡、相聚、相感。它们在相继不息之中，变化生成。人有此神明之知，可感通于万物，但此能力，不能说只限于人。因此唐先生言：“整个宇宙自身，未必无知。”

人能遍观天地万物，在变化生成之中，相感相应，同时见有一德之流行在于其中。

人不自限此心，为人所独有之心，而还归于天地宇宙，从天地宇宙来观这个世界，则天地宇宙的心知神明，亦能观此天地之德。于此，天地亦未始无心。

人之进德修业，不特可学于诗书礼乐，亦可随处学于自然宇宙，见自然之生成变化，亦无非是教化。物之德，即是物之情。所以，“观乎天文”而可察时变，“观乎人文”而可化成天下。这就是《易》的思维。



明月清風

谈家中失火

怀空

最近家中失火，虽然火势不大，损毁也并非太严重，但是母亲却忧心忡忡。我便对她说：「没有人受伤已经是不幸中之大幸，我们要好好感恩才对！」我想起孔子家马厩失火的故事，《论语·乡党篇》中说：「厩焚。子退朝，曰：伤人乎？不问马。」在古代时，马是非常贵重的资产，无论是对平民或国家来说，马对于作为交通工具，乃至是作为军事用途，都是极为重要的。孔子得知马厩失火，他非常重视，马上退朝，回到家中处理，但是他对于财产方面，包括马匹在内，都没有太过在意，他最关心的就是人，人没有受伤，他就放心了。我们做人当如是啊！而失火当天，妹夫很快就发现，于是连同侄儿一起救火，很快就把火扑灭，但是黑烟已经把整个屋子的天花板都熏黑，一张桌子、一个木柜被焚毁，而灰烬更铺满所有地方。

因为部分电线受火烧影响，有一点受损，怕有危险，所以马上找朋友来检查，幸好影响不大，他帮我们修理好受损电线，然后语重心长地说：「你看这个火烧得很神奇，只是直直往上，如果它打横蔓延，两旁的木柜、书本焚烧起来，那么后果就不堪设想。你们真的要还神、拜祖先，好好感恩啊！」他说得对，虽然是失火，但是火势只是局限在小范围，有若神明祖先保护着我们，真的非常感恩。事后我亲自向妹夫与侄儿表示感谢，如果没有他们，那么整间屋子也会焚毁。

另外是次事件也给我们一个警号——查明原因，应该是因为某电器长期通电，电线过热而走火——我们也真的是太大意，没有小心注意家中的电器。再想一想，平时我们点香之后，也没有小心看守。我想起传统房屋建筑中，以前的人会在屋脊两端放置龙王第九子螭吻（形状像鱼），来避火镇邪；而他们所用的木头，喜欢用厚重的实木，因为这些都比较耐火，可以减缓火势蔓延。可见传统上，对于家居防火的问题都非常小心重视。这一次失火，正好提醒我们对于防火问题要小心谨慎，不要大意，否则造成伤害。

我们也马上找人装修、清理屋子，花了差不多半个月的时间才修复过来。不过也是好事，让我们大家同心协力，为家庭付出一点心力。

发生事故，人没事就好了，真的要懂得感恩，然后就是反省，以后不要再犯错。

阅读札记（三）——《觉悟行》

星光

《觉悟行——佛法辅导手册》的作者是李坚翔博士。他拥有临床心理学及佛学研究双博士学位，同时也是香港大学佛法辅导硕士课程的主任与主要创办人之一。第一次读到李博士的文章，是在《温暖人间》杂志的专栏，当时便知道他极擅长将佛法与心理学理论相结合并应用于辅导中。直到最近，偶然在网络上听到他的专访，竟对自身困扰许久的问题产生了恍然大悟之感，进而对「佛法辅导」产生极大兴趣。因此，一看到李博士的这本著作，我便立刻买回家细细品读。

书中非常有条理地阐述了佛法理论、个案分析及实际应用。李博士对佛法与心理学理论的融合游刃有余，行文间时而展现对法理的严谨，时而幽默风趣，字里行间更流露出对案主的慈悲与关怀。阅读的过程，仿佛自己也亲身接受了一场辅导，心灵得到了深度的疗愈。

他在书中写道：「觉」是看到身心当下的状态与苦的现象；「悟」是看破苦底下的执着；而「行」则是看透如何做出减少痛苦的选择。他举了一个极易理解的例子：若你想知道如何放下手上的笔，首先必须觉察到自己手里正握着笔。很多人以为只要松开手笔就能落下，但若连自己拿着什么、哪里在用力都不清楚，又该如何知道要松开哪个部分呢？

阅读李博士的书，让我终于明白了自己过去多年不快乐的根源。即便拥有稳定的工作、圆满的家庭、健在的父母，也没有经历过重大变故，却总是无法真正快乐起来。李博士指出：痛苦不一定来自事件本身，而是源于对见解、角度或某些想法的执着；情绪的产生与念头的抓取，本质上都是一种「习惯」。

我这才意识到，原来“我不快乐”这个想法也是一种习惯。是儿时那种不被关注、不被接纳的孤独感，绑架了我大半生，让我总是不断思考该如何获得关注与接纳。正是这种“习惯不开心”的思维模式始终没有松开，导致无论我做了什么、获得了什么，最终依然会掉回那个“觉得自己不被接纳”的思维里。

但深入一想，现在的我早已是个成年人，不再是当年那个无助、等待被看见的小孩子了。经过多年的学习与自我成长，在许多老师与师父的悉心教导下，我自己也在不断进步，一切早已不同，为何我依然觉得自己不够好呢？我应该感谢自己——童年或许未能如预期般完美快乐，但至少这份自我成长的努力、希望自己能过进步的心意，是非常值得被看见、被自己好好欣赏的。

书中亦提及「慈悲喜舍」的意涵：

慈：是一种希望众生得到快乐、远离痛苦的善意。

悲：是愿意陪伴并理解众生痛苦的心。

喜：是一颗随喜、令众生欢喜的心。

舍：是一种放下与包容的无分别心。

读到这里，我顿悟：我自己不也是「众生」的一员吗？如果我连对自己都无法做到慈悲喜舍，又谈何去理解与体恤他人？那一瞬间，我终于放下了多年来对自己过度严苛的心。那不过是一种惯性罢了；此时此刻，所有的因缘条件早已改变，我又何必继续执着于那个不快乐的习惯呢？

李博士说：「既然是习惯，就可以改变。」

确实如此。当我们再次因为看见或听见某些事而感到不高兴时，不妨停一停、静一静，先给自己一个带有善意的呼吸。看清这不过是情绪的习惯性反应，只要多给这颗心一份善意与慈悲，就会明白它所看到、感受到的无非都是无常之物。既是无常，便无需执着；不执着，自然就不再受苦。

苦是一种习惯，喜悦也是一种习惯，而习惯都是可以重新培养的。愿我们都能以更加柔软、稳定的心态，去温柔拥抱自我，坦然面对他人。

天星十二穴：基础

健恩

“针能治有余，不能治不足。”—— 明·张景岳

穴位调理是调动自身气血运行，非直接补充物质、消除病灶。肝硬化、心肌梗塞、恶性肿瘤等，必须以药物、手术为主，穴位仅能辅助缓解不适。但感冒头痛、气胀胃痛、喉咙肿痛、中暑晕厥、晕车呕吐、抽筋这类功能失调或临时急症，按对穴位常能快速见效；心绞痛等致命急症仅可临时缓解，务必及时就医。

人体经穴约有三百余处，新手入门不用贪多，先学天星十二穴就很实用。

这组穴位相传为元代马丹阳总结，后收录于明代《针灸大成》，是历代公认的临床实用精华。它有三大好处：一是主治范围广，一穴可对应多种问题；二是多位于四肢肘膝以下，好找又安全；三是内在逻辑与五输穴一脉相承，懂了原理就不用死记硬背。

当中首先要认识“五输穴”

五输穴：以河流为喻，按病深浅选穴

每条经络从四肢末端往肘膝方向走，沿途各有五个关键节点，统称“五输穴”：井、荥、输、经、合。所有经络的第一个节点都叫“井穴”，第二个都叫“荥穴”，名字虽然各经不同，但规律完全一样。

古人用“一条河从源头到入海”的过程，比喻气在经络里由浅到深、由小到大的变化。病气也是一样，从表到里分层次，对着层次选穴就不会错：

- **井穴**：像地下泉水刚刚冒出头，气最浅、最猛。人突然昏倒、气一下子闭住了，就是这最表层的气堵了，所以重掐井穴能开窍醒神急救——也就是“井救急”。
- **荥穴**：泉水汇成浅浅的小溪，水不深，太阳一晒就容易发热。病邪刚停在经络表层，比如喉咙痛、口腔溃疡、皮肤红肿发热，都属于这层的“浮热”，所以荥穴专清这种表浅的热——也就是“荥清热”。
- **输穴**：小溪汇聚到一块，水流变慢，容易淤积泥沙、堵着不动。气血堵在这一层，人就会身体发沉、关节酸痛，不通则痛。所以输穴擅长疏通气血、止痹痛——也就是“输止痛”。
- **经穴**：水流汇成大江大河，水道宽阔，奔流向远方。这一层是整条经络的气在正常运行，如果气走乱了，就会咳嗽、时冷时热。所以经穴能调整整条经的气机运行——也就是“经调气”。
- **合穴**：江河最后汇入大海，深入内地、连通脏腑。病到这一层，就已经深入体内脏腑了，比如呕吐、拉肚子、肚子胀这些肠胃问题。所以合穴能调理脏腑的毛病——也就是“合治腑”。

五输穴不是五个分散的穴位，是一套“看病深浅”的思路。病在表面浅处，就用前面的穴；病钻进里面了，就用后面的穴。