

學言

道德理論踐行研究中心月報

二〇二六年九月一日

第108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（下）：堯舜	1
陳健恩：《牟唐霍三位大師的易學》——唐君毅先生(7) 天地之心	3
明月清風：	
談家中失火（懷空）	4
閱讀札記（三）——《覺悟行》（星光）	5
天星十二穴：基礎（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（下）：堯舜

許志毅

大禹治水

我們看看以下故事。自堯的時代起，洪水問題一直困擾著華夏人民。舜即位以來，一直都為此事而憂心，日夜都在想辦法。於是，他與群臣商議，成立「水利部門」，專門負責治理洪水的問題。他從水利部門的報告中，了解到以往的治水方法，就是在河流兩岸築起更高的堤壩，當有洪水時，堤壩可以防止洪水湧出。可是由於河水帶著很多淤泥，日積月累，使河床升高（堤壩高度便相對地降低了），所以洪水容易湧出。因此過往對於洪水的治理沒有很好的成效。於是，舜找來水利部門的禹，對禹說：「禹啊，每當我看到連日下大雨，我就會為人民擔心，怕又有人被洪水沖走。而且洪水破壞農田，影響收成，人民就會缺乏食物，引致饑荒。」禹：「帝舜，臣知道。我也覺得很慚愧，作為臣子，未能為你分憂。我知道你是一位仁義之領袖，每當有洪水氾濫或是任何災害，你都會馬上打開糧倉，把糧食分給受災人民。大家都心存感恩之心啊！」舜：「這些都不足為道，是我們當領袖所應該做的事。真正的問題是，我們還沒有想到長遠來說，如何才能夠做好治理洪水的工作……」禹：「帝舜，你不用擔心，我們的部門已經差不多想好一個新的治理洪水方法，我們再考察一下，很快就

可以向你報告好消息。」舜：「很好，我知道你是一位為民盡心盡力的好官員，而且有創造力，就等你的好消息。」原來過往的治理洪水方法，只是針對洪水湧出的問題而處理，這是一種「壓制」的辦法，可是卻沒有處理洪水中「過多的水可以釋放至何處」的問題，這是一種「釋放、疏導」的方法。這是禹帶著下屬，走遍中華大地，觀察各大江河、山脈、地形等，從整體的立場，規劃開導河流分支、填平土地、開通山道等，使河道暢通，可以流到東海，徹底地解決洪水的問題。禹以及他的手下，在中原廣泛的地帶中，每一條河流、每一個平原、每一座山去進行改善工程，花了整整十三年時間，他親自帶領人民工作，終於完成了「不可能的任務」，為天下人民造福。

三過家門而不入

因為禹盡心盡力的為全國人民付出，所以他十三年裡面沒有歸家。他曾經三次經過家的附近，但是因為他以公事為重，所以三次都沒有回家探望家人。他的兒子在他開始進行水利工程的第一年出生，工程完成回家時，孩子已經十三歲了，他才第一次見到孩子。禹的兒子一見到爸爸，便抱著爸爸說：「爸爸，我要以你為榜樣，要像你這樣，無私的為天下人民付出！」原來禹的妻子一直為孩子講述禹為人民做水利工程的故事，所以禹的兒子聽了以後都非常感動，以父親為榮。有其父必有其子，這個兒子，後來也成為一位很好的皇帝，令天下人民生活幸福。

由於禹有很大的貢獻，而且他有著一顆無私為天下人民付出的心、很有能力，所以舜年老的時候，就讓位給禹，禹建立夏朝。禹年老的時候，原本是按照堯舜的禪讓模式傳位給有為者，只是大臣們都覺得他的兒子啟是有為者，故王位最後傳給啟，此也成為以後王位繼承的制度——宗法制。

有為者亦若是

從堯舜禹的故事，我們看到古代領袖的風範，那種「放下自我，無私付出」的精神，這就是「性情流露」的表現。所以人要珍惜自己的生命，要透過學習，開發自己美善的性情，讓自己能成為「放下自我，無私付出」，又有能力的人。孟子就鼓勵我們：「舜何人也，予何人也；有為者亦若是。」後來神童汪洙的《神童詩》中便說：「將相本無種，男兒當自強」，鼓勵我們不要被自己天賦的高或低所局限，人最重要的是後天的努力，而且「人生後天的努力付出」，才真正地顯示出生命的莊嚴。

《牟唐霍三位大師的易學》—唐君毅先生(7) 天地之心

陳健恩

《易》，一方示人吉凶禍福，一方告人思患預防之道。

人在生活中，必有其地位，與他人接觸，亦形成一個個的關係。關係中便會有利、福、得、吉，亦有害、禍、失、凶。人存在這種關係中，唐先生認為，即使聖人亦不能逃之。

《易》不是預言，因為預言不能改。《易》卜知吉凶，但人仍可思患預防之道，努力從事，以求進德修業，趨吉避凶。因此，《易》不只是卜筮之書，亦為聖人之道。

儒道墨法言利

墨家與法家，最重視這種利害得失的關係。道家有超利害得失之言，境界甚高，但它亦得先承認，世界有得失，然後再超得失，唐先生認為，道家仍未能盡超此心。儒家辯義利，其實也講利，只不過這個利，不是世俗的利，而是以義為利，所以利害之心，仍不能絕。

《易》之言利

《易》先不否定世俗言利，唯是教人，把利害得失，平等而觀之。

利與得，是福亦是吉；害與失，亦是福、亦是吉。

利害，同是進德修業之道，便不須諱言，於“**在上不驕，在下不憂**”，得失禍福，《易傳》從根上轉移超化，旋乾轉坤，從世俗之卜筮之書，轉為聖人大慧之書。

天地之心

墨家，教人直接法天；道家，亦重天地之德；中庸禮記，在修心以知天德。孔子言仁之感通，亦原有對天地鬼神都能感通之義。然而，人在觀察自然物（如天、地、水、火、風、雷、山、澤），它們在交接之時，亦見其間，有德之相配，而人隨處可據之反思，以自修其德。唐先生認為，這是其他書中之所未有之義。

此是以“道眼”去觀一切的自然物。八卦所象的天地，都是兩兩相對、相衡、相聚、相感。它們在相繼不息之中，變化生成。人有此神明之知，可感通於萬物，但此能力，不能說只限於人。因此唐先生言：“整個宇宙自身，未必無知。”

人能遍觀天地萬物，在變化生成之中，相感相應，同時見有一德之流行在於其中。

人不自限此心，為人所獨有之心，而還歸於天地宇宙，從天地宇宙來觀這個世界，則天地宇宙的心知神明，亦能觀此天地之德。於此，天地亦未始無心。

人之進德修業，不特可學於詩書禮樂，亦可隨處學於自然宇宙，見自然之生成變化，亦無非是教化。物之德，即是物之情。所以，“**觀乎天文**”而可察時變，“**觀乎人文**”而可化成天下。這就是《易》的思維。



明月清風

談家中失火

懷空

最近家中失火，雖然火勢不大，損毀也並非太嚴重，但是母親卻憂心忡忡。我便對她說：「沒有人受傷已經是不幸中之大幸，我們要好好感恩才對！」我想起孔子家馬廄失火的故事，《論語·鄉黨篇》中說：「廄焚。子退朝，曰：傷人乎？不問馬。」在古代時，馬是非常貴重的資產，無論是對平民或國家來說，馬對於作為交通工具，乃至是作為軍事用途，都是極為重要的。孔子得知馬廄失火，他非常重視，馬上退朝，回到家中處理，但是他對於財產方面，包括馬匹在內，都沒有太過在意，他最關心的就是人，人沒有受傷，他就放心了。我們做人當如是啊！而失火當天，妹夫很快就發現，於是連同侄兒一起救火，很快就把火撲滅，但是黑煙已經把整個屋子的天花板都薰黑，一張桌子、一個木櫃被焚毀，而灰燼更鋪滿所有地方。

因為部分電線受火燒影響，有一點受損，怕有危險，所以馬上找朋友來檢查，幸好影響不大，他幫我們修理好受損電線，然後語重心長地說：「你看這個火燒得很神奇，只是直直往上，如果它打橫蔓延，兩旁的木櫃、書本焚燒起來，那麼後果就不堪設想。你們真的要還神、拜祖先，好好感恩啊！」他說得對，雖然是失火，但是火勢只是局限在小範圍，有若神明祖先保護著我們，真的非常感恩。事後我親自向妹夫與侄兒表示感謝，如果沒有他們，那麼整間屋子也會焚毀。

另外是次事件也給我們一個警號——查明原因，應該是因為某電器長期通電，電線過熱而走火——我們也真的是太大意，沒有小心注意家中的電器。再想一想，平時我們點香之後，也沒有小心看守。我想起傳統房屋建築中，以前的人會在屋脊兩端放置龍王第九子螭吻（形狀像魚），來避火鎮邪；而他們所用的木頭，喜歡用厚重的實木，因為這些都比較耐火，可以減緩火勢蔓延。可見傳統上，對於家居防火的問題都非常小心重視。這一次失火，正好提醒我們對於防火問題要小心謹慎，不要大意，否則造成傷害。

我們也馬上找人裝修、清理屋子，花了差不多半個月的時間才修復過來。不過也是好事，讓我們大家同心協力，為家庭付出一點心力。

發生事故，人沒事就好了，真的要懂得感恩，然後就是反省，以後不要再犯錯。

閱讀札記（三）——《覺悟行》

星光

《覺悟行——佛法輔導手冊》的作者是李堅翔博士。他擁有臨床心理學及佛學研究雙博士學位，同時也是香港大學佛法輔導碩士課程的主任與主要創辦人之一。第一次讀到李博士的文章，是在《溫暖人間》雜誌的專欄，當時便知道他極擅長將佛法與心理學理論相結合並應用於輔導中。直到最近，偶然在網路上聽到他的專訪，竟對自身困擾許久的問題產生了恍然大悟之感，進而對「佛法輔導」產生極大興趣。因此，一看到李博士的這本著作，我便立刻買回家細細品讀。

書中非常有條理地闡述了佛法理論、個案分析及實際應用。李博士對佛法與心理學理論的融合游刃有餘，行文間時而展現對法理的嚴謹，時而幽默風趣，字裡行間更流露出對案主的慈悲與關懷。閱讀的過程，彷彿自己也親身接受了一場輔導，心靈得到了深度的療癒。

他在書中寫道：「覺」是看到身心當下的狀態與苦的現象；「悟」是看破苦底下的執著；而「行」則是看透如何做出減少痛苦的選擇。他舉了一個極易理解的例子：若你想知道如何放下手上的筆，首先必須覺察到自己手裡正握著筆。很多人以為只要鬆開手筆就能落下，但若連自己拿著什麼、哪裡在用力都不清楚，又該如何知道要鬆開哪個部分呢？

閱讀李博士的書，讓我終於明白了自己過去多年不快樂的根源。即便擁有穩定的工作、圓滿的家庭、健在的父母，也沒有經歷過重大變故，卻總是無法真正快樂起來。李博士指出：痛苦不一定來自事件本身，而是源於對見解、角度或某些想法的執著；情緒的產生與念頭的抓取，本質上都是一種「習慣」。

我這才意識到，原來「我不快樂」這個想法也是一種習慣。是兒時那種不被關注、不被接納的孤獨感，綁架了我大半生，讓我總是不斷思考該如何獲得關注與接納。正是這種「習慣不開心」的思維模式始終沒有鬆開，導致無論我做了什麼、獲得了什麼，最終依然會掉回那個「覺得自己不被接納」的思維裡。

但深入一想，現在的我早已是個成年人，不再是當年那個無助、等待被看見的小孩子了。經過多年的學習與自我成長，在許多老師與師父的悉心教導下，我自己也在不斷進步，一切早已不同，為何我依然覺得自己不夠好呢？我應該感謝自己——童年或許未能如預期般完美快樂，但至少這份自我成長的努力、希望自己能過進步的心意，是非常值得被看見、被自己好好欣賞的。

書中亦提及「慈悲喜捨」的意涵：

慈：是一種希望眾生得到快樂、遠離痛苦的善意。

悲：是願意陪伴並理解眾生痛苦的心。

喜：是一顆隨喜、令眾生歡喜的心。

捨：是一種放下與包容的無分別心。

讀到這裡，我頓悟：我自己不也是「眾生」的一員嗎？如果我連對自己都無法做到慈悲喜捨，又談何去理解與體恤他人？那一瞬間，我終於放下了多年來對自己過度嚴苛的心。那不過是一種慣性罷了；此時此刻，所有的因緣條件早已改變，我又何必繼續執著於那個不快樂的習慣呢？

李博士說：「既然是習慣，就可以改變。」

確實如此。當我們再次因為看見或聽見某些事而感到不高興時，不妨停一停、靜一靜，先給自己一個帶有善意的呼吸。看清這不過是情緒的習慣性反應，只要多給這顆心一份善意與慈悲，就會明白它所看到、感受到的無非都是無常之物。既是無常，便無需執著；不執著，自然就不再受苦。

苦是一種習慣，喜悅也是一種習慣，而習慣都是可以重新培養的。願我們都能以更加柔軟、穩定的心態，去溫柔擁抱自我，坦然面對他人。

天星十二穴：基礎

健恩

“針能治有餘，不能治不足。”—— 明·張景岳

穴位調理是調動自身氣血運行，非直接補充物質、消除病灶。肝硬化、心肌梗塞、惡性腫瘤等，必須以藥物、手術為主，穴位僅能輔助緩解不適。但感冒頭痛、氣脹胃痛、喉嚨腫痛、中暑暈厥、暈車嘔吐、抽筋這類功能失調或臨時急症，按對穴位常能快速見效；心絞痛等致命急症僅可臨時緩解，務必及時就醫。

人體經穴約有三百餘處，新手入門不用貪多，先學天星十二穴就很實用。

這組穴位相傳為元代馬丹陽總結，後收錄於明代《針灸大成》，是歷代公認的臨床實用精華。它有三大好處：一是主治範圍廣，一穴可對應多種問題；二是多位於四肢肘膝以下，好找又安全；三是內在邏輯與五輸穴一脈相承，懂了原理就不用死記硬背。

當中首先要認識“五輸穴”

五輸穴：以河流為喻，按病深淺選穴

每條經絡從四肢末端往肘膝方向走，沿途各有五個關鍵節點，統稱“五輸穴”：井、榮、輸、經、合。所有經絡的第一個節點都叫“井穴”，第二個都叫“榮穴”，名字雖然各經不同，但規律完全一樣。

古人用“一條河從源頭到入海”的過程，比喻氣在經絡裡由淺到深、由小到大的變化。病氣也是一樣，從表到裡分層次，對著層次選穴就不會錯：

- **井穴**：像地下泉水剛剛冒出頭，氣最淺、最猛。人突然昏倒、氣一下子閉住了，就是這最表層的氣堵了，所以重掐井穴能開竅醒神急救——也就是“**井救急**”。
- **榮穴**：泉水匯成淺淺的小溪，水不深，太陽一曬就容易發熱。病邪剛停在經絡表層，比如喉嚨痛、口腔潰瘍、皮膚紅腫發熱，都屬於這層的“浮熱”，所以榮穴專清這種表淺的熱——也就是“**榮清熱**”。
- **輸穴**：小溪匯聚到一塊，水流變慢，容易淤積泥沙、堵著不動。氣血堵在這一層，人就會身體發沉、關節痠痛，不通則痛。所以輸穴擅長疏通氣血、止痹痛——也就是“**輸止痛**”。
- **經穴**：水流匯成大江大河，水道寬闊，奔流向遠方。這一層是整條經絡的氣在正常運行，如果氣走亂了，就會咳嗽、時冷時熱。所以經穴能調整整條經的氣機運行——也就是“**經調氣**”。
- **合穴**：江河最後匯入大海，深入內地、連通臟腑。病到這一層，就已經深入體內臟腑了，比如嘔吐、拉肚子、肚子脹這些腸胃問題。所以合穴能調理臟腑的毛病——也就是“**合治腑**”。

五輸穴不是五個分散的穴位，是一套“看病深淺”的思路。病在表面淺處，就用前面的穴；病鑽進裡面了，就用後面的穴。