

學言

道德理论践行研究中心月报

二〇二六年十月一日

第 110 期

《学言》 目录

本会通告	1
许志毅：新马文化之旅讲座（二之上）：南洋风情，海纳百川的中华文化	1
陈健恩：《牟唐霍三位大师的易学》—霍韬晦先生（2） 学易从哪开始？	4
明月清风：	
谈做生意（怀空）	5
阅读札记（五）——《让孩子爱上阅读的 100 个方法》（星光）	6
天星十二穴：第二穴（内庭穴）（健恩）	8

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（二之上）：南洋风情，海纳百川的中华文化

许志毅

一、喜耀文化学会与喜耀学校的发展（陈贵丰会长）

欢迎大家来到马来西亚，欢迎来到喜耀学校。喜耀文化学会由霍韬晦教授于 2009 年创立，至今 17 年。喜耀学校 2013 年起步，最早开设幼学乐园，招收 18 个月至 6 岁幼儿，校址在五福城，也就是大家今天吃饭的那片区域，最初只有六七名学生。2014 年逐步开办小学一到六年级，之后再开设中学，办学至今 12 年。

喜耀文化学会持续举办喜耀生命课程、每周专题讲座。喜耀学校发展到现在，拥有两间幼儿园及一所中小学，幼儿园及中小学就在古来（Kulai）这里，另一间幼儿园则设立在努沙中央（Nusa Sentral），两间幼儿园合计约 100 名孩子，中小学共约 200 人，全体在校接近 300 人。五年前我们从五福城搬迁到现在古来这个场地，校舍依旧是租赁的。今年我们达成一个目标：喜耀文化学会已经正式购置一处物业，作为第二所幼儿园校址，并同时作为学会会所。我们的下一步目标，是购置校地、自建校舍，延续性情教育。

简单介绍到这里，谢谢大家。

二、南洋风情，海纳百川的中华文化（许志毅）

引言：从南洋的华文说起

马会长、陈会长、各位理事、各位老师、各位来宾以及团友们：感谢陈会长、马会长、喜耀学会各位理事以及喜耀学校老师们热情接待。

这几天大家已经接触南洋饮食，也看到南洋对于华文语言保存得很好。当年华人带着传统价值观与生活习俗下南洋，与当地风土人情能够融洽共存。今天我们就来探讨：中华文化当中是什么特质，让华人走到哪里，都可以海纳百川，包容接纳万事万物。

华人下南洋，有据可查者最早可追溯到汉朝，大量移民则主要发生在晚清一百多年间。

传统习俗在南洋的完整保存

今天大家参观柔佛古庙，可以看到浓郁的潮州风格，神像、建筑构件、牌匾很多来自清代中国大陆，祭祀仪式也完整保留旧时潮州传统。明日是关帝诞辰，这里会举办祭祀仪式。五福城也能见到各类传统风俗。不少国内学者专程来到南洋调研习俗，有些习俗在故土已经失传。

今晚入住酒店对面就是黄氏公会江夏堂的先祖墓园，每到清明，散居各地的黄氏族会特意回来拜祭祖先。拜祖先、敬神明，各类民间信仰在这里保留得十分完整。

海外华人的文化守护意识

大家一定要记住，这里是外国，虽然这里有着我们非常熟悉的文字、语言、建筑，乃至风土人情，但这里并不是中国内地。身处本土，我们很容易把拥有这一切当成理所当然，忘记守护文化的使命；但是漂泊海外的华人，拥有很强的文化守护意识，这点非常值得我们学习。

家庭：被忽略的文化根本

谈到如何守护文化，家庭是被我们严重忽略的最重要文化团体；我们每一个人都是家庭的一份子。很多家长都感慨现在孩子难教。早年华人下南洋，并不是坐飞机舒适出行，而是乘船漂泊一两个月，路上有人葬身大海，抵达之后又有人水土不服离世，即便前路凶险，先辈依旧奋力拼搏，于苦难之中寻找希望。反观今天物质富足，很多人内心却迷茫苦闷。

真正的文化不只是书本理论，而是在生命当中活出来的。就像粤语有九个声调，很多人会讲，却讲不出是哪九个。黄立春的父亲，受英式教育，不懂华文，但是用生活细节言传身教：吃饭坐如钟，夹菜有规矩，鞋子不能乱放。这些教养是活在日常行为里，不需要讲一大堆理论。

反观现在很多孩子，自我过度膨胀：认为父母生来就要满足自己，老师是为自己服务，社会亏欠自己，一旦需求得不到满足，就心生怨恨。究其本质，正是以自我为中心。而传统文化的价值取向恰恰相反：自我不是第一位，大局、整体才是最重要。

成全大局的精神——从《宝莲灯》说起

旧时家中遭遇变故，须有人远赴南洋谋生，往往须做出艰难抉择。传统戏曲《宝莲灯》（亦称《二堂放子》）之故事，正体现出中华文化成全大局之精神。沉香与异母弟秋儿失手打死太师之子，兄弟二人当中须有一人抵命。继母心疼亲生儿子秋儿，欲护住他，父亲看到如此情景，只能慨叹：“没有亲娘在的孩子，注定凄凉”，于是无奈地要交出沉香。然继母知晓沉香身负救母之使命，最终忍痛让亲生儿子秋儿赴死；秋儿亦坦然接受，愿意牺牲自我，成全兄长之使命。故事很悲惨，但是让我们看到人性的可贵——为了成就更高的价值，可以牺牲自己的生命。当年下南洋之先辈，正是怀揣如此精神——家族陷入困境，便主动站出来承担，哪怕前路未知，亦愿意付出，乃至牺牲自己。传统家庭之中，夫妻互相成全，家人共渡难关，人人守好自身本分，遇事反求诸己，不怨天尤人，将磨难视作人生之考验。

超越个人祸福的传统精神

汉朝范滂刚正不阿，遭到权贵陷害被判死刑。临刑之前牵挂老母亲，母亲却勉励他：能够立身正直，留名青史，就是莫大的价值。这份看见大局、超越个人祸福的精神，是传统文化很重要的内核。现代社会受外来思想影响，很多人追逐个人顶峰，不断向上攀爬，但是爬到高处之后，家庭、身边人却被忽略。

禅宗公案点出：人生真正的价值，就在平常日用之间：好好吃饭，好好睡觉，善待爱人父母、善待朋友，价值不在遥远的高峰，而是从家庭出发，向外推及社会、国家，从中获得生命力量。

有情有义：南洋华人的守望相助

电影《给阿嬷的情书》打动很多人前来南洋寻访先辈足迹，片中一句：做人，最重要是有情有义。世间很奇妙：越是执着突出自我，反而越容易迷失；放下自我，懂得和他人相连，反而可以成就更好的自己。南洋华人身上处处可见这份有情有义：食阁餐厅老板会体谅卖纸巾的贫苦老人，互相守望相助；华文独中举办筹款宴会，华人踊跃捐款，守护本土文化教育。

南洋文化融合语言、饮食、娘惹风情、建筑、宗亲会馆、宗庙，背后都是这份成全、谦卑、重视整体大局的精神。正是这一份精神，让南洋华人呈现出能包容接纳、海纳百川的气度。

结语：只是付出，不须拥有

现代文化的弊病，是以自我为中心，向外不断索取；传统文化告诉我们，自我不重要，看重整体，做人贵在付出而不求回报。老一辈华人并不富裕，依旧愿意把钱财拿出来留给后代。父母给予孩子最重要的，不是物质上无限满足，而是良好的教育。

希望大家在后续行程继续体会思考。（第二讲未完，马英耀会长之讲座内容，下期继续）

《牟唐霍三位大师的易学》—霍韬晦先生(2) 学易从哪开始？ 陈健恩

《易经》，现代人都是根据注释书去讲解。

然而，历代注释超过三千多家，现代就更加多，怎知哪一本才比较靠谱？另外，任何经典要解得明白，必须能“入乎其内，出乎其外”（王国维语）。很多人只从字面处理解，而且都是别人的文字，自己其实未真正明白。

霍老师解释经典，在课堂上告诉我们，第一、要对《易经》本身与其他经典都要有所了解。因学问有相通性，来学《易经》的人，本来就不懂得《易经》，那就必须从他们已经了解的东西，即所谓共同语言开始解进去。

因此，关于中国的经典，霍老师认为：**继承难、发挥难、与其他文化交流更难。** 因为，

- 想要继承中国经典，你同时要懂得其他中国的经典。
- 想要发挥中国经典，你同时要懂得现代社会思维与文化现况。
- 想与其他文化交流，你同时要懂得其他文化的内容。

当然，只懂得其他中国的经典，但不了解《易经》，也同样解不到。所以，始终都要先回到《易经》自身的内容。

但是，应从哪里开始呢？

霍师不是一开始，就如同一般讲者，把基础知识，逐一介绍。什么是阴阳、八卦、经文、历史发展，或者《易传》等等。现在坊间的人，把《易经》解作五行，即金木水火土，又或解作算命、风水为其内容，更加不是《易经》自身的本来面目。这些都是后世借用了《易经》的符号及架构，但更换了解释的内容，变成一套民间的玄学思想罢了。

因此，霍师解释《易经》的第一件事，就是说明了解《易经》的起点要放在哪里？在这个地方，我们不可再向前问，因为不可能再有答案的。我们或历史能做的，就是验证。

这个起点，就是：《易经》是创造出来的一个系统，来表达这个复杂的人与世界。

它包含了：变、不变与简易等三个意思，这些都是后话。它有六十四个卦象，各有六条爻。《易传》如何解释《易经》，都是再学下去的事。

但是，我们不能去质问：这个系统是否包含了一切？因为，《易经》根本不是靠归纳世界的一切而造出来的。创造《易经》的智慧，一般人是不能到达的。但看中外历史数千年，对它的智慧与功能的推崇，却从未停止。

另外，霍师先提醒我们。要学《易经》，能先了解中国其他的经典（儒家、道家为主，当然还有墨家、法家等）是绝对有帮助。现代社会讲《易经》的人，在这方面是比较弱的。



明月清風

谈做生意

怀空

并非在做生意

法住文化书院曾经在香港上环诚信大厦租用一层单位开设分院，如果没有记错的话，应该是四楼。虽然地方不算大，但有小礼堂、几个大小不一的课室、茶轩、图书馆、雅聚厅等，雅致又实用。由于地点靠近中环，所以在上班日子人流都算是不错。其后霍师又在九龙市中心地段佐敦、油麻地等租用更大的地方，开设更大的分院、图书馆、茶轩，设计清雅脱俗，可说是融入社区，却又不入俗流，成为闹市中的清泉，让人有一处清静之地，可以读书、喝茶、静思、学习。然而，大家可想而知，营运开支相当巨大，此亦成为法住经济上一大负担。很多有心人得知以后，都表达关注，有支持者，亦有持不同意见者。一些生意人对黎老师表达了很多不同意见，大致上都是如何改善营运、降低成本、增加收入的做生意建议。对于这些意见，黎老师都只是表示感谢，并未有采纳。有比较偏激者，感到如此下去不是办法，所以对黎老师说：「做生意不是这样做的！」其实真的是有点不懂分寸。不过黎老师深明其心意是为法住好，只是受本身的思维所局限，才出此言，所以并未对其作出责难。事后，黎老师把此事报告霍师，霍师有一个直接的回应：「我们根本上并非在做生意！」你们明白当中的意思吗？

我自己的理解是，法住文化书院在做的，是一个无私地、不计成果地为人付出、奉献的文化教育事业，希望使人得到启发，得以成长，能活得更意义，乃至能立志为传承文化教育而贡献力量。当中有多少艰难与辛酸，根本上不足为外人道。客观上的营运、资金流转，只是现实上必须处理之事，但跟做生意营利之事真的是失之毫厘，谬以千里。

中药老店的启示

又记得当时在上环诚信大厦附近，有一间中药材老店，店员都是七、八十岁的老人家，动作迟缓，听力不清，但是顾客都极有耐性，生意还算不错。原来此老店背后有一个故事：老板多年前开办此店，这几位老店员自年轻时即于此店打工，直至退休年龄，老板觉得他们年老无依，在家中无所事事，十分不忍心，又感念他们多年之付出，所以保留老店，让几位老店员可以安度余年（按：老板本来打算把店卖掉，按地产估值，回报惊人）。听起来都令人感动。

结语

生意之道，吾人真的要深思，不要只是以私利之心视之，何况是文化教育事业？根本上就不是在做生意！

阅读札记（五）——《让孩子爱上阅读的 100 个方法》

星光

《让孩子爱上阅读的 100 个方法》由联合电子出版有限公司策划，54 位香港阅读推广专家合著，2026 年 7 月出版，本人有幸成为其中一员，希望能跟读者分享一些在中学推广阅读的宝贵经验。

中学推广阅读之难

在香港的中学推广阅读绝非易事。应试导向与课业压力严重挤压学生的阅读时间，功利主义亦将课外阅读视为次要活动；加上数位娱乐兴起、资讯碎片化，新一代学生的资讯接收与娱乐习惯发生了根本性的改变，专注力及耐性普遍下降。传统的阅读报告形式，更容易让学生将阅读与「交作业」或「被迫完成任务」挂钩，进而产生反感。

迎难而上的阅读推广者

然而，面对种种困难，香港的教师——尤其是图书馆主任，并没有因而选择放弃。相反，他们善用各种物质资源、人力资源、校外资源，甚至动员身边的家人朋友，创造出无数个性独特、创新有趣的阅读方案。从构思、执行到总结，无不反映出每位推广者无限的精力、心思与执行力。他们凭着对工作的热诚、对阅读的坚持，以及对青少年成长的关爱与不忍，拼尽全力、使出浑身解数，务求让学生能在压迫的学习生活中，尝到书中知识、智慧与文化的甘果。只要学生能从中获得一点启发，进而思考、探求，那份辛苦便完全值得了。

全书七章内容概览

本书汇聚 54 位阅读推广同仁的无私分享，记录他们在中小学推行阅读的实践经验。全书共分七章，全面呈现多元化的阅读推广模式与内容：

第一章【读之以动】：讲述如何运用不同活动配合阅读，例如「画图带读」以及将阅读结合运动盛事等。

第二章【走出校门】：介绍走出课室的阅读模式，例如「大自然读书会」和「跑步读书会」等。

第三章【数智助教】：涵盖前沿科技的应用，包括善用 AI 共读、善用影像特效等。

第四章【学校德政】：介绍学校层面的统一阅读措施，例如为孩子制作阅读小册子、阅读空间大变身及跨组别行政协作等。

第五章【主题阅读】：探索多元切入点，例如「以食带读」、结合生命教育的阅读以及科普阅读等。

第六章【度身订造】：针对学生特质精准推广，例如善用孩子对交通工具的兴趣推广相关书籍，以及支援有特殊阅读需要（SEN）的学生等。

第七章【言传身教】：由校长、家长及作家亲自分享他们的阅读感受与带领经验。

凡此种种，展示了书中一百个不同的阅读策略。每位作者都毫无保留地分享了由筹备、执行到总结的细节，编辑更用心整理出各项活动的亮点与成功关键。细阅全书，不禁对阅读推广界的所有同业致以无限敬意——每一个活动都来之不易，当中蕴含着许多因缘际会；能够圆满成功，甚是感恩。

走出校门，体验自然

而我在书中提供的活动分享，收录于第二章【走出校门：大自然带动阅读】。我分享了在盐田梓举办的阅读日营，以及在莫皓光（野人）位于元朗的生态村所进行的一场「体验自然读书会」等几个结合阅读和体验自然的活動。而在生态村的读书会，我们更有幸邀请到亲子教育专家 Patrick Sir 担任嘉宾，分享他的书籍《82 课早知道》。学生在充满灵气的大自然环境中放下学业的紧迫感，在轻松自在的氛围下探问人生。现场既有作者亲自解答书中的哲理，更即席回应学生对生命课题的种种提问。这样的一场阅读体验，从打造环境、选书、设计互动到嘉宾挑选，每一步都经过深思熟虑，务求将学生从过去对阅读、学业以至生活的固有思维中拉引出来。看着学生心灵受到触动，那份满足感让我深信：只要给予适当的引导，我们的孩子皆是可造之材。

总结与共勉

尽管教育制度、学校运作模式与学生兴趣的转变，都为阅读推广带来了许多挑战，但总括而言，阅读推广老师依然拥有属于自己的空间，去为我们的下一代创造独一无二的阅读经历。首先，我们要对自己保持这份信心，然后不断充实自己、广结善缘——能够做多少是多少，积少成多。

大家一起加油！

许志毅会长按：星光等一群默默推动阅读的有志之士，值得我们敬佩，愿他们播下的种子不断发芽！

天星十二穴：第二穴（内庭穴）

健恩

再讲一讲“足三里”这个穴。消化不良可以按，身体过劳可以按，七情之伤可以按，看手机太久眼睛花可以按。甚至常言：“常按足三里，胜吃老母鸡。”“因为它有补气的功效。甚至，它对肝血虚、降血糖、抑制脾虚所引起的肥胖，都有帮助。

天星十二穴，第二个穴位“内庭穴”。

在五输穴（井、荥、输、经、合），“足三里”是“合穴”，但“内庭穴”是“荥穴”，“荥主身热”，即是处理胃火引起的牙痛、咽喉肿痛等热症。

它与“足三里”一样，同属“足阳明胃经”，但属水。它与脾胃，同样有密切关系。

位置：在脚掌上，第二趾和第三趾之间，趾蹼的赤白肉际处。

简单来说，放一些小物件在此两趾之间，或平时用此等脚趾抓地，都能刺激此穴，能改善脾胃及肠道的功能。

平常用途：

1. 牙痛、牙龈炎、扁桃炎、咽喉痛、偏头痛、前额痛。（因为它可使头部血气流通）
2. 眼部疲劳。（同上）
3. 胃痛、胃痉挛、肠炎、胃酸过多、腹泻。（因为它可增强脾胃功能）
4. 调理月经、改善女性更年期症状。（因为它可促进子宫气血循环、平衡激素水平）
5. 提升免疫力。（因为它可提高免疫系统功能）
6. 治疗脚气病。（因为它可调节气血运行、清热泻火、通经活络）

按时打圈揉，力度不要过大，以免损伤软组织，两腿都要按，先左后右，各 1-3 分钟。