

序	3
卷首語 涵養之德：德不孤，必有鄰！	10
第一章 立志・安仁	15
1.1 有志竟成	18
1.2 克己復禮	26
1.3 仁者愛人	34
1.4 任重道遠	42
1.5 下學上達	50
延伸思考	58
第二章 進德・修己	65
2.1 良知良能	68
2.2 誠意正心	76
2.3 化性起偽	84
2.4 絕聖棄智	92
2.5 逍遙無為	100
延伸思考	108
第三章 慎思・持戒	115
3.1 消除偏蔽	118
3.2 專心致志	126
3.3 警惕省己	134
3.4 過而能改	142
3.5 養心寡欲	150
延伸思考	158

第四章 言語・行為	169
4.1 慎言敏行	172
4.2 知行並重	180
4.3 儀容舉止	188
4.4 長善救失	196
4.5 守謙戒傲	204
延伸思考	212
第五章 道德・憂樂	219
5.1 君子小人	222
5.2 天下通德	230
5.3 明哲保身	238
5.4 生於憂患	246
5.5 樂以天下	254
延伸思考	262

卷首語

涵養之德： 德不孤，必有鄰！

涵養涉及一個人的稟賦和修養。

古代聖賢認為，每個人人生下來都具備了良好的稟賦。就像農夫種植麴麥，播下一把種子，覆上泥土。同樣的土地，同樣的種植時間，種子慢慢發芽，茁壯生長，到了夏至時，應該全都成熟了。為甚麼最終下來，每株麥子收穫有所不同？那是由於土地有肥瘠，雨水有不均，人工有不齊，受到環境因素影響。不要拿着一根枯敗的麥子，就說種子都是壞的。

正如農村裏，成長於豐年的孩子，每多懶惰，不幹活；成長於荒年的孩子，多半橫暴，不安分（《孟子·告子上》：「富歲子弟多賴，凶歲子弟多暴」）。這並非由於天生的稟賦不同，而是環境和外力導致的。

既然我們都有良好的稟賦，那我們該做甚麼？不該做甚麼？

那自然是把良好的稟賦德性發掘出來，好好培養，沉浸為一己的修養、品德。這正是涵養的含義。朱熹說：「就平易明白切實處玩索涵養，使心地虛明，久之須自見得。」（《答徐子融》）

所以，不要說人都是壞的，認為「耍壞」是求取生存的唯一法門。甚至有人認為，世上就我一個人去做好事，這不太愚蠢了吧，沒這個必要。

只要你存着沮壞的心理去看世界，去求同，則這個世界、所有的人都是萬惡的，每個人都是自私和孤獨的。正如盛怒的人聽不進鳥鳴，嗅不到花香，他的目光老在尋找憤恨的對象。

故此，我們要心平氣和、心地虛明，就着一言一行的具體表現，探索和了解內在的心靈世界，時間一長，你會發現自己稟賦的美好一面，也會看到別人的美好一面。

人的品德修養不是一條平坦的直路，而是拾級而上的山路和梯級。路途是陡峭和難行的。但路上並非只有你孤零零一個人，而是彼此相鄰，同步而行。

當你領悟一個道理，在品德修養方面有了進境，你在梯道上就提升一級。這時，你所見的再不是千口一面的世界。你的視野變得廣闊，你會看到許多先前看不見的風景。你也發現路上多了方向相同的朋友，在你需要幫助時，隨時扶你一把。

當你再有所領悟，你又提升一級，超越更多的人，看到更遼闊的風光。這時，你會發覺同行者未必很多，但大家心連着心，手拉着手，儘量呼朋引伴，連結着前後相承的夥伴、朋友。你再也不感到寂寞和孤獨。

由此可見，人生是一個涵養的過程，也是一個悟道的過程。

這個過程絕不寂寞、單調，而是豐富、多彩。

因為：德不孤，必有鄰！

立志・安仁

第

一

章

有志竟成
克己復禮
仁者愛人
任重道遠
下學上達



學們，自從呱呱墜地以來，你最期待的是甚麼？你該會希望自己很快就長大成人，成為一位王子或公主，做自己想做的事。

但當你真的成為一個大孩子，或者青少年了，你的想法會變得成熟。你開始會問自己一個問題，就是：「我是甚麼？」你會從親人、師長、朋友，以至身邊每一個人的口中、心上、目光裏，去找尋答案。你會期望得到別人的認同，從而肯定自己的價值。

這個問題再追尋下去，就是「人是甚麼」的問題。這些問題，不明白的人會覺得很無聊，其實殊不簡單。那代表你正在探尋人生的意義，找尋正確的人生方向。一旦你邁開了步伐，總能抓緊一個畢生努力的目標。到了這個時候，你會懂得怎樣跟身邊的人相處，知道自己應該做些甚麼事。通過反省，你會對自己的品格有更多的要求。這是一個對生命的探索過程，也是對生命的自覺過程。

原來古代聖賢對於「人是甚麼」的問題，也經過一個反思和自覺的過程。

孔子以前，有所謂學在王宮。那時學問和知識牢牢掌握在官府與貴族手上，平民百姓沒有學習和上進的機會。孔子卻打破了當時「禮不下

庶人」的限制，掙脫了貴族社會的階級藩籬，提倡平民教育。孔子認為「仁」是人之所以為人的本質，任何一個人都可以展開「下學上達」的求學旅程，成為一個仁者。「仁者人也」「仁者愛人」這些經典中的話語，恰恰反映出孔子對普遍人性尊嚴有了更深刻的認識，並且突出了仁者對其他人有着強烈的責任感。

仁者一旦立志肩負起成己成人這個責任，當能完善一己的言行，時刻關心別人，而且一直堅持到底。同時他會奮起無限向上的心，以追求一種高尚的人格；並通過對「仁」的踐行，將道德和生命緊緊結合為一。更重要的是，在孔子眼中，任何一個人，只要通過努力，都可以成為仁者，都可以成就偉大的人格。

同學們，你也會為自己訂立奮鬥的目標嗎？

1.1.1 功崇惟志，業廣惟勤。

《尚書·周官》

語譯 功高皆因立定志向，業大在於勤苦堅持。**說明** 三千年前，周公奉王命東征，滅了淮夷，回到王都，與群臣總結周王朝崛起的經驗，說出了這句話。但凡成就大業，必須立定志向目標，激勵志氣，勤奮邁進，方可達到。**1.1.2 困，君子以致命遂志。**

《周易·困卦》

語譯 君子處於困境中，寧可捨棄生命，也要堅守志向。**說明** 《周易》被稱為五經之首，本是一部解說占筮的書籍，當中包含着許多哲理思想，成為儒道兩家思想的一個源頭。人生中每每遇到不同的困境，有些人因為怕難而放棄理想，裹足不前，變得意志消沉。《周易》指出，君子當以處境艱難而更加堅定志向，實現理想。**1.1.3 三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。**

《論語·子罕》

語譯 可以剝奪三軍主帥的權力，休想剝奪一個普通人的意志。**說明** 將帥是三軍的主腦，意志是一個人的主腦。人若堅守意志，任何人都不能摧毀他的志氣。帥印可奪，因為操縱在人；意志不可奪，因為主宰在我。這句話正好刻劃出一個人具有獨立的意志，具有獨立的人格。如果個人的意志也被奪去，他又怎麼能立於天地之間呢？

1.1.4 王子墊問曰：「士何事？」孟子曰：「尚志。」曰：「何謂尚志？」曰：「仁義而已矣。殺一無罪非仁也，非其有而取之非義也。居惡在？仁是也；路惡在？義是也。居仁由義，大人之事備矣。」

《孟子·盡心上》

語譯 王子墊問：「士是幹甚麼事的？」孟子說：「他讓自己志行高尚。」王子墊問：「怎樣才算志行高尚？」孟子說：「做好仁和義罷了。殺一個無罪的人，是不仁；不是自己的東西，卻去佔有，是不義。安居的地方在哪裏？仁便是；要走的道路在哪裏？義便是。居於仁德當中，行於正義的路上，大人的工作就齊備了。」

說明 士何以有高尚的志行，有獨立的人格？因為士做每一件事，不是王侯說了就做，而是要做到居仁由義。把心靈安頓在仁德裏，融合為一體，這是居仁。做每一件事都用這顆心去作出判斷，合於義的就做，殺無罪的人和取不義之財等，當然不做，這是由義。

1.1.5 孟子曰：「說大人，則藐之，勿視其巍巍然。堂高數仞，榱^{〔危〕}題數尺，我得志弗為也；食前方丈，侍妾數百人，我得志弗為也；般樂飲酒，驅騁田獵，後車千乘，我得志弗為也。在彼者，皆我所不為也；在我者，皆古之制也；吾何畏彼哉！」

《孟子·盡心下》

語譯 孟子說：「游說有權有勢的人，要存着輕視他的心理，不要把他那高高在上的樣子放在眼裏。堂階幾丈高，屋簷幾尺寬，我要是得志了，就不這麼做。桌上擺滿美味佳餚，侍妾有幾百人，我要是得志了，就不這麼做。飲酒作樂，馳騁打獵，跟隨的車子上千輛，我要是得志了，就不這麼做。他的所作所為，都是我不屑做的；我所做的，都是符合於古制的；我為甚麼怕他呢！」

說明 一般人立志，莫不追求榮華富貴、生活享受等，孟子卻一連幾個「弗為」，堅決地否定了這些物質上的追求。他所認同的是古代聖賢訂下的方向，也就是大人之道、君子之道。

談一談

十多年前，曾經為一位中三學生梁同學寫推薦信。那天他大汗涔涔，捧來厚厚的個人履歷冊。上面仔細紀錄着他多年以來學業、活動、服務和獎項等資料，鉅細無遺，如數家珍，讓人看傻了眼。原來他由小學開始，已為自己訂立學習計劃，逐步拓展興趣，邁向個人目標。我問那是家人幫助訂定的生涯規劃嗎？他說不是，家人為口奔馳，只好自己督促着自己了。我凝視着他，不禁被他滿滿的鬥志感動着。那一年，梁同學成為全港十大傑出學生。

二千五百年前，孔子也為自己做過生涯規劃：十五歲開始就立志學習，此後每十年還有一個階段性目標哩。他老人家學問深不可測，原來跟早訂志向有關。今天，十五歲正當青少年成長的關鍵時期。同學們踏上高中，將會面對很多轉變，故必須放眼未來，及早做好規劃。

為甚麼早訂志向這麼重要？正如孔子、梁同學那樣，面前已經排開了奮鬥的目標，大可一鼓作氣，傾盡全力去打拼。於是，一個人的努力由立志而展開，成功的可能自當跟隨努力而來，故立志是迸發能量，爭取成就的第一步。漢光武帝劉秀讚揚名將耿弇建立赫赫戰功，是「有志者，事竟成」。如果耿弇當初沒有立志和堅

持，會成為東漢的開國功臣嗎？由此可見，立志產生了動力，也展開了境界。

反過來說，人不立志，又會是怎樣的光景呢？明代大儒王守仁直接回答：「志不立，天下無可成之事。」虞集《尚志齋說》借學習射箭設了個比喻。他說：「正鵠之不立，則無專一之趨向，則雖有善器、強力，茫茫然將安所施哉？」射箭的人，當然要一矢中的。假如目標沒有確立，就談不上用力的方向。即使你有良弓和臂力，可是茫茫然要往哪裏着力呢？做人也是一樣，沒有目標，終日遊手好閒，得過且過，生命只會在漫無目標的漂流中虛耗掉。

志，除了解作志向，也有「志氣」「意志」等含義。「志氣」，就是一個人做事的決心和勇氣。它讓我們積極上進，朝氣蓬勃。可是有人說：今天很多年輕人都沒有志氣，沒有抱負，沒有方向感，終日無所事事，目光都是迷惘的。那是甚麼原因呢？原來在這個充斥着引誘的社會裏，倘若失去目標和方向，人就如海洋中沒有方向舵的船隻，受盡八方風雨的擺弄，隨處漂蕩，失去歸宿，最後連做人的志氣也沒有了。

而且志向這回事，定得高不一定能撐到底，但為了堅持個人理想，總還有一份挺下去的「意志」。故這個意志，就成了實現預定目標的內在驅動力。比如你打算跑

談一談

半馬（半程馬拉松），必先自覺地確立目標，才能堅定意志，迎難而上，完成任務。到了正式比賽那天，即使你未能跑畢二十公里，但仍勉力堅持，這一份意志和毅力，已經十分難得。反之，一個人毫無抱負，隨波逐流，意志不堅，那後果真是不堪設想。楊繼盛《書付尾箕兩兒》告誡兒子：「人須要立志。初時立志為君子，後來多有變為小人的。若初時不先立下一個定志，則中無定向，便無所不為，便為天下之小人，眾人皆賤惡你。」失去了意志，不僅失去了目標和方向，最後也會失去做人的原則。

我國古代還有一個「尚志」的傳統。這個志，是一個做人的原則、做人的信念。它讓你懂得甚麼該做，甚麼不該做，所以君子要守志。按着這個說法，我們今天該訂下怎樣的志向抱負：求富貴？求地位？抑或求取道義？孟子對此曾作出充分的闡析。齊國的王子問孟子「士」是幹甚麼的，孟子毫不猶疑地回答：「士尚志」(1.1.4)。志之所以高尚，在於它的定位。士雖處於統治階層的權力夾縫當中，但他並非統治者的僕役或應聲蟲，絕不會為了功名富貴而俯首帖耳，胡作非為。孟子能夠傲視公卿，向權貴說「不」(1.1.5)，皆因他始終堅持志道據德、居

仁由義的個人選擇，不會隨便改變志節。這種持志不懈的態度，展現出個人的自由意志與獨立人格，讓人看見一根「志」的脊梁。這是士所以高貴的緣故。至於荀子，同樣說出一句擲地有聲的話：「志意修則驕富貴，道義重則輕王公。」(《荀子·修身》)一個人志向定得高就能傲視富貴，道義看得重就能藐視王侯。志向堅定，義利的抉擇權操在自己手上；意志不堅，你就只能被名利權勢所擺佈了。

故此，我們必須立定志向，持志集義，增強對利欲的免疫力，否則這顆心就很難抵得住引誘，終至失去道德的底線。

想一想

你的志向是甚麼？這個目標是否符合古人「尚志」的傳統？你為達成志向做了甚麼準備？

