

# 研國學明道知德 「五經十詞」蘊智慧



國學，就是中國傳統文化的學問。學習國學，就是在追求中國人的倫理道德，達至修身養性。北京學者夏海先生所著的《國學要義》，就概括分析出，國學義理主要聚集於儒、道兩家的學說之中。浩瀚萬千的國學，蘊涵在五部經書和十個詞語中。

夏海先生又說到，儒、道兩家的經典辭章，包含在《老子》、《論語》、《孟子》、《大學》和《中庸》這些經典著作中。而對義理的概念，是人們的思維對於客觀事物的認識和反映。儒、道的基本概念，就概括在「道」、「仁」、「義」、「禮」、「智」、「信」、「孝」、「忠」、「廉」、「恥」這十個詞中。

《老子》：又稱《道德經》，道家重要典籍，相傳為老子所著。主題思想是道法自然，由自然之道進入人倫之德，最終歸於政治理想和治國之道。道家學說主張純樸自然、清靜無為、淡泊虛柔。政治上貴求無為而治，和平共處。

《論語》：主要記載孔子及其弟子的言行，是孔門弟子所記，為儒家學說之總匯。儒家注重仁孝德義、做人修身、守禮知規。政治上注重行仁政，重視百姓。

《孟子》：相傳為孟子及其弟子萬章、公孫丑

共同編纂，主要記錄孟子的政治思想、治國理念。《孟子》學說出發點是性善論，強調仁、義、禮、智是人的本性。在政治方面，提出「民為貴、社稷次之、君為輕」的民本思想，要求實行仁政。

《大學》：記錄曾子之思想，相傳為曾子後學所寫定。主要論述儒家修己安人，內聖外王的思想。此書圍繞「修己以安百姓」的主題，闡述了明明德、親民和止於至善的「三綱領」，以及格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下的「八條目」。

《中庸》：相傳為子思所作，主要是論述心性修養，富有哲學色彩和意蘊。其理論基礎是天人合一，倡導中庸之道，教育人們要自我完善，達到至善、至仁、至誠、至道、至德和至聖的境界。

## 十詞概括儒道思想

「道」：是老子哲學的最高範疇。道是天下萬物的本質和起源。「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」雖說得玄妙高深，卻有時頗配合自然。

「仁」：是孔子學說的最高範疇。仁的本質是愛人，「仁者，人也，親親為大」，進而推己及人，至到「親親而仁民，仁民而愛物。」

「義」：是儒家思想的重要範疇。義者宜也，求循理而行，也是倫理道德評價最重要的概念。

義很多時與利相對立，「君子喻於義，小人喻於利」，「不義而富且貴，於我如浮雲。」

「禮」：是儒家思想的重要範疇。在儒家裏，禮的本質是別異。「禮者，貴賤有等，長幼有序，貧富輕重皆有稱者也。」這裏指的不是人格高低，而是社會角色的差別，是天地之序。

「智」：知與智同，在孔子觀念中，這是德性範圍。「知、仁、勇三者，天下之達德也。」這也是君子人格的部分，「仁者不憂，知者不惑，勇者不懼。」

「信」：在孔子眼中，信是立身之本，「人而無信，不知其可也」，即是指人若沒信譽、沒信用，真不知他如何在社會上立足，那就要誠實不欺。

「孝」：事親以敬，是仁的基礎，「其為人也孝弟，而好犯上者，鮮矣；不好犯上，而好作亂者，未之有也。君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為人之本與。」朱熹解釋：「論行仁，則孝悌為仁之本。」

「忠」：是傳統文化中重要的倫理道德規範。「忠」字是在心上，中正不斜，含意就是忠誠、忠實。常見「忠信」、「忠恕」的，就側重於修身和待人處世方面的內容。孔子提出的「君使臣以禮，臣事君以忠」，就可見君臣之間是雙向的了。



◆ 國學義理主要聚集於儒、道兩家的學說之中。圖為「高山景行——孔子文化展」。資料圖片

「廉」：是一個政治倫理概念，與腐敗相對立。孟子對「廉」的定義，是不取不義之財，「可以取，可以無取，取傷廉」。這是人之高行。

「恥」：孔子強調通過德政和禮治，讓人們有羞恥、羞惡之心。「道之以政，齊之以刑，民免而無恥。道之以德，齊之以禮，有恥且格。」

如能學好這五本書，讀懂這十個詞，就能基本掌握國學的義理，理解國學的內容和智慧，從而為修身養性、完善人格奠定堅固的基礎。

◆ 兩亭（退休中學中文科教師，從事教育工作四十年）

## 注意兒化運用 普通話更準確

### 通達學普

兒化是學習普通話的難點之一。很多初學者不知道在普通話裏，有不少詞語，兒化與不兒化，意思是不同的，以下給大家介紹一些。

有的詞如果不兒化，會變成截然不同的意思，如「小瓣兒」不兒化，就成了「小便」。如果因為不知道而錯誤使用，會很尷尬。

有的兒化詞具有區別詞性的作用，可表達不同意思。像「尖」不兒化，指尖銳（形容詞），如「這把刀太尖了」；兒化則指物體末端（名詞），如「他凍得鼻尖兒都紅了」。「跟」不兒化，是指跟隨（動詞），如「我跟媽媽去深圳」；兒化則指鞋、襪子的後部（名詞），如「她愛穿高跟兒鞋」。「畫」不兒化，指用筆繪圖形

（動詞），如「這是我畫的」；兒化則指畫成的作品（名詞），如「我買了一幅畫兒」。

還有一些字，兒化與不兒化，雖然沒改變詞性，可意思很不一樣。比如：「麵」不兒化是指麵條、麵粉等，如「爸爸愛吃麵」；兒化則指粉末，如「請給我胡椒麵兒」。「冰棍兒」即廣東話的「雪糕」，如果不兒化，就變成了「冰弄成的棍子」。「小人兒」指未成年的人，屬中性詞，比如「這個小人兒真可愛」，也指「小人物的形象」，如「他喜歡畫小人兒」；而沒有兒化的「小人」，則指卑鄙的人，是貶義詞。

學習普通話的時候，多注意兒化的運用，用詞就會更準確。

◆ 本文內容由宛宛嬰女士提供  
教育局課程發展處中國語文教育組整理

## 文自由戲

日前，區區有幸叨陪末座，跟着大德在蓬瀛仙館齋廚食了一頓精緻的素食宴席。

該席共有八道菜，從拼盤到湯品、主食與糖水，葷席有的，它也盡有。拼盤是形神仿似廣東燒味的素雞、素叉燒和素熏蹄等五樣素燒味，湯則是由八道材料一同煲成的老火湯，其中用得最為精彩的是腰果和黃耳。前者，為一煲湯帶來「非肉勝似肉」的味道；後者，則帶有一種如膠似漆的濃稠感，使各種味道的食材更好地融會在一起，造就老火湯般的厚度與層次。

最讓人驚訝的，絕對是那外形精緻的「秘汁小南瓜」。這道菜的靈感，大概是來自小時候常見的「焗葡國雞農夫包」。記得那是一個大大的麵包，中間挖空，放進葡國雞，再送到烤箱烤燜的菜餚。而這個「秘汁小南瓜」則用了金銀饅頭（炸和蒸的饅頭）代替了農夫包，然後挖空那小南瓜的內部，把南瓜肉取出配以薑黃粉烹調，做成像葡汁的效果。最後放回南瓜內，送去烤箱再烤一烤。

我開始以為「銀饅頭」煎醬最佳，因為「金饅頭」一般都炸得不好，常常有股油耗味。不過，這次是我錯了，因為這次的「金饅頭」炸得從裏到外都很香脆，而且還帶有一股油香味，與那「葡汁」十分匹配。我想，應該是大廚在起鑊前刻意加大火力，把饅頭內的油逼出來，才有這個效果。

### 席中貴客「常見面」

至於主食，是淮山麵，健脾開胃，是很健康的，也符合了現代人「少吃精糧，多吃雜糧」的飲食習慣，但我卻不太喜歡，因為缺失了碳水帶來的滿足感。不過，我也吃光了，無他，因為席中都是難得一聚的賓客，所以必須「常見面（麵）」。

一般吃這種酬酢宴席，我基本不會吃到最後一道甜品，因為通常無甚驚喜。但這次卻不一樣，因為這次是生磨腰果露。香、滑是基本功，最讓我驚喜的是當腰果露滑過喉嚨後，喉頭會泛出一種像深度烘焙鐵觀音的回甘茶香。用洋人的話說，這就是「After Taste」。

席後，我刻意拉着經理細問，確認只用了腰果而沒有其他材料，那我明白了。這是烘焙的工夫，因為當腰果以適當的火力烘焙後，會激發食材原有的香氣與油脂，情況就像經過烘焙的咖啡豆。而用此磨成的腰果露自然就有茶香餘韻。

天啊！原本在打腹稿時，我是想借這席素食說說中國的素食文化，講講儒、道兩家的素食觀，繼而又說說宋代素食文化的發展。可是，說着說着，就像着了魔一樣，一寫就停不下來。寫了半小時，竟然不是腦子累，反而是肚子傳來陣陣空虛的感覺。

◆ 圖、文：葉德平博士，香港作家，香港教育大學課程與教學系高級講師，主要教授「文化傳承教育與藝術管理榮譽文學士」課程，曾出版多本香港歷史、文化專著。

## 素食不輸葷菜 拼盤主食樣樣有



▲ 生磨腰果露，味道有如深度烘焙鐵觀音的回甘茶香。

◀ 形神仿似廣東燒味的素雞、素叉燒和素熏蹄等五樣素燒味。

## 文苑英華

## 建立目標逐步前進 面對未知亦有動力

二三十年前，相信沒有人會想到今天的生活是怎樣的，二三十年後將會如何，也難以預測。那麼學校要如何幫助孩子應付不測之未來呢？

孔子說：「君子不器。」人不是工具，不只有特定的作用，亦不被別人界定；老子說：「上善若水。」人應該學習水的特性，水守柔處下，能洗滌污穢，能適應任何形狀的容器。因此，只要孩子們能具如水般的適應能力，無論未來如何，必定能應付得來。

就以教學為例，學校應把重心轉移至跨越時代的學習心態和習慣，而非單一追求在考核中取得高分，幫助孩子成為「既高分，又高能」、「懂說學、會自學」、「持續追求進步」的人。

### 怎樣才算「高分又高能」？

筆者認為，首先要鼓勵孩子樹立突破自我之決心，在現有學習基礎上更進一步。其次，要與自己比較，而非與別人比較。老子說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」沒有人是自己的對手，只有自己才是自己的對手。《中庸》說：「天命之謂性，率性之謂道。」上天給予我們人性與潛能，我們的責任是把它們發揮出來，而不是互相比較。

在拿到分數後，既能闡述、總結學習過程，還能說出學習的目的和意義，才算高能。孟子說：「博學而詳說之，將以反說約也。」博學之後，便要做到詳細論述，更進一步的，便是把學會的深入淺出地說出來。列子說：「子知子之所以中乎？」在射中箭靶後，要知道自己為何做到，才算真功夫。故此，筆者學校常常要求孩子們說學，以增強他們的「後設認知」能力，要他們做到、說到。

筆者學校在推行「說學文化」之外，還指導孩

子深入鑽研重要的題目。與其無目的地做大量題目，重複在淺層中操練學習，倒不如收窄範圍，重點鑽研較有水準的題目，一日一題，千日千題，最終達到「繩鋸木斷，水滴石穿」。

此外，筆者建議幫助孩子建立自學的習慣。要推動孩子自學，必須令他們先喜歡學習。孔子說：「知之者，不如好之者。好之者，不如樂之者。」有些時候，成年人過於心急，以致「欲速不達」，在學習上不容許孩子犯錯，令他們喪失從錯誤中學習的機會。

筆者鼓勵家長努力捕捉孩子做得好的地方，先給予肯定，建立起孩子的信心，再讓他們挑戰更難的目標。很多時候，家長慣用左腦來處理問題，導致說理太多，殊不知孩子在十二歲之前，時常會用負責感受的右腦來作判斷。《禮記》有云：「知其心，然後能救其失也。」多嘗試理解孩子的「右腦思維」，讓他們放下心防，能夠更好地解決孩子心理上的問題。

老子說：「千里之行，始於足下。」又說：「民之從事，常於幾成而敗之，慎終始，則無敗事。」開始、持續、完成，都同樣重要；要在過程中保持動力，最好的方法是讓孩子持續經歷進步。筆者常常鼓勵孩子，例如：對中一的新生說：「你們在未來六年的學習生涯中，以每年兩個學期計算，扣除中六級只得一個學期，共有十一個學期；如果於每個學期都爭取進步三分，到了中六畢業時，你會進步共三十三分。若能做到，要考進大學又有何難？」一步步前進，比起一步登天，不就可以令孩子感到更有更有動力嗎？

無論將來如何，只要孩子們能建立跨越世代的學習心態和習慣，試問孩子們又怎會不適應未來？

◆ 盧偉成 MJC 校長，筆名孺子驢，播道書院總校長、香港教育領導協會主席、新城電台親子節目《人仔細細》嘉賓主持、中國文化研究院學科顧問，致力在中、小學推行中華文化教育，並把中華文化價值觀之學習滲透於各個校園生活環節中。