



養心與養量

陳東佛

植樹成材，必去雜枝，施肥潤水，益其主幹。人之修養也必須去惡揚善，除短留長，才能成爲有用之人，修養的工夫，最重要的是如何克制自己，修養工夫的特質，是在乎存養體察，靠自己而不是靠別人。修養與求知不同，求知可以撫捨別人研究的成果；修養則如游泳，非要自己下水不可。大學上的八目：格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下的大道理，前面五目是修養的程序，其作用在於修己，後面三目是修養的目的，其作用則在於治人。一個人的學問和能幹，固然是事業成功的基本，但一個人如果有了學問有了能幹，而沒有修養，則其成功必無法保持久遠。所以說一個真正有爲的青年，除了埋頭在課堂裡，在研究室中，勤研苦究求取知識，磨練能幹之外，修養實在是更重要的功課，這門功課既不能靠老師，也不能靠同學，完全要靠自己。

修養的功夫和內容很多，我今天只提養心和養量的問題，和同學們研究。

先談養心：這個所要養的心，並不是人體內心臟的心，而是指發爲思想行動的最初那個意念。心是身的主宰，本有辨別是非善惡的基本能力。向善是人的天性。我們常常說要「憑良心」，就可證明每一個人意念之中，都有一個對自己思想行動衡量是否合理的標準。當你作了一件好事，你會感到很快樂，作了一件壞事，你會覺得很愧疚；或者當你想作一件壞事，你一定會考慮到是不應當的，你也不能很快下個決心去作；當你想作一件好事，你一定受到一種不可思議的鼓勵，很快就下決心去作。這就是一個人的本心，即是孟子和王陽明所說的「良知」。德國大哲學家康德對人心最大的發現與貢獻也就是他說的：「惟有頭上的星空，與人心中的道德律，引起我無盡的虔敬。」

良知是每個人與生俱來的，所謂不慮而知者，其良知也。不過有些人隨歲月慢慢長大，受不住外的引誘，便生出了所謂私心，偏心、欺心、疑心，漸漸蒙蔽了良知而失去了善惡衡量的標準。所以大學上說：「心有所忿懣，則不得其正，有所恐懼，則不得其正，有所憂患，則不得其正。」如果心欲得其正，就只有在養心上苦下功夫。

養心第一要誠，不誠無物，盡心盡性之道只有存誠，中庸上說：「惟天下至誠，爲能盡其性。」人能盡性，便可以誠於中而形於外。一個人心意初

動之時，有沒有誠心誠意，只有自己知道。所以誠其意者，毋自欺也。要作到不自欺，便得屏絕僥倖心，排除苟且心，不寬恕自己，不欺瞞自己，不作昧良之舉，不存姑息之念，一秉正覺，承認真理，勇猛精進，戰勝一切。

養心第二要敬。敬是程朱一派的修養方法，朱子說：「蓋吾聞敬之一字，聖學所以成始而成終者也，爲小學者，不由乎此，固無以涵養本源，而僅乎洒掃應對進退之節，與乎六藝之教。爲大學者，不由乎此，亦無以開發聰明，進德修業，而致乎明德新民之功也。」這就是告訴我們，自誠正而至修齊治平，都必須要從敬字上用工夫。元朝大儒吳澄說：「人之一身，心爲之主，人之一心，敬爲之主。」中庸三十二章也以「篤恭而天下平」一語作爲結論。

養心第三要尚志，孟子四十不動心，就是要人選定正確的目標，用堅定的決心終身鍥而不舍，貫徹到底的去達到這個目標。有決心的人才會有「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的剛毅精神。宗教家之以身殉道的精神，古時稱他作「立志」。人能專心致志，凝神一志，便可以不爲外物而蒙蔽其本心，然則志之所向，又何憂德不可修，業不可立？

再說養量：量是度量，接人處事，存之於內是氣度，諺云：「公侯肩頭跑馬，宰相肚裡撐船」，就是形容器度大的意思；形之於外便是風度，我們總是用風度好或不好來批評人，風度雍容的人，常是受人欽敬崇拜，諸葛亮以澹泊明志自持，他內心自有一個不忮不求之心，因此他表現於外的是羽扇綸巾的雍容態度。歷史上有些才智優越的人，因器度不够，不能容物，不肯接受人家的意見與批評，遂無從獲得良師益友之助，結果終不免於失敗，所以養量的功夫非常重要，如何養量？養量的工夫是：

第一要仁愛：人如果沒有民胞物與之懷，便決不會有寬容豁達的度量，仁字的釋義，仁就是克己利他的工夫，就是一種自我犧牲的精神，仁與愛有密切的關係，也有明顯的區別。唐韓愈言：「博愛之謂仁」，博愛就是公愛，「天下有飢者，猶己饑之，天下有溺者，猶己溺之。」和以私人感情爲出發點愛個人，愛家庭，愛親友的狹義之愛，是完全不同的。愛字離開了仁字，便是狹義的私愛。「仁」是一切道德的重心，是統率諸德中的一個元德，

朱子云「天理只是仁義禮智的總稱，仁義禮智便是天理的件數，」仁字便成了天理的中心。沒有仁一切的道徳都不能整個連貫起來；沒有仁就不能完成高尚純潔圓滿無缺的人格，和至大至剛的氣節。但是仁字離開了愛便流於空洞，缺乏身體力行的精神。今天我們在研究醫藥的青年對仁愛度量的修養，更是特別重要，病人對醫生最誠最敬的推崇，是拿「仁心仁術」或「仁愛濟世」的話來表達。如果說醫生沒有仁愛之心，便將為世人所唾棄。醫生也就違背了學醫的初心，為外物矇蔽而成了沒有良知的惡人。孔子說：「唯仁者能好人，能惡人」，也就是這個道理。

第二要忍耐：忍耐的功夫，也是培養器量的重要條件，能忍耐的人，才不為一時拂逆而喪志，因一時毀譽而動心，因他人誤會而發怒。一個人的志向愈高，所擔當的使命愈大，所遭的困難阻礙也愈多。困難，阻礙，對一個平凡的人常是拔劍而起，挺身而鬥，其器度表現是如何褊窄，但是對一個非常的人則認定只是一種鍛鍊。就像火一樣，草在火中變成的是灰，鐵在火中變成的是鋼。所以孟子說：「天之將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，困乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」書經說：「必有忍其乃有濟。」孔子說：「小不忍則亂大謀。」

忍耐功夫的修養對學醫藥的人也非常重要，病人心理生理的反常，病人的言語無度，甚至一切的腥臭實驗治療過程，病理的變化難測，如果不能忍耐，不能更細心的診斷，所得的結果將是如何？誤人誤己，真是不可想像。所以學醫藥的人對忍耐功夫更應加強修養。

第三要寬容：寬容與忍耐有相類的地方，但是着眼在時間方面的，而寬容是着眼在空間方面的，寬容是要涵蓋容納，對人材的延引，要有禮讓士的風度，對問題的處理，要有從容前席的襟懷，對他人的意見，要能虛衷接納。只有能容才能大，亦只有能大才能容，一個眼光看到天下國家的人自然不會沒有容人的雅量的。明儒高攀就說：「不患無量，見大則量大」，正是這個道理。人都長處，也都有短處，如果用人能容其短，用其長則每個人的長處都可以發揮，蔚為一個整體的力量。如果囿於私人關係，逞一己的好惡，自立畛域劃分門戶，吹毛求疵，則賢者能者也不會發生效了，李斯諫逐客書說：「泰山不讓土壤，故能成其大，河海不擇細流，故能就其深，王者不却眾庶，故能明其德」。這個道理實可與容人之理互相發明。還有方孝儒說：「所貴乎君子者，以能兼容並包，使才知者有以自見，愚不肖者有以自全，故天無遺棄之怨。」這些話對於一個有大志的人來說，是不可不注意的。我們現在講的是民主政治，以多數服從多數的政治，但一件事在做成決議之前，須要容許大家儘量發表意見，並且還要尊重每一人的意見，最後透過會議表決的方式，才可以正式成立決議。如此則每個人都必須有恢宏的心胸，成舍異從同的政治雅量。切不可在當說時不說，對人對事當批評時不敢批評，當辯論時不辯論，又退有後言，這樣實足以阻塞民主政治的進步。

以上提出的問題，只能說是不成熟的意見，開始便說了修養功夫和內容很多，我今天提的只是養心和養量的研究。作為同學的參考，挂漏一定多，以後有時間再和同學研究這個問題。

（上接32頁）

擴充到「月球」甚至「火星」了。治這樣的「天下」不是「論語」而是「火箭」。現代的讀書人所需的知識不知道要比科舉時代繁難多少倍，如果還要他們精研字學舉隅，似乎有些浪費青年的精力，也無此必要。時代已經不同了，可是有些人的看法並沒大改變。只是從中國文字的演進過程來看，把文字工具看得這樣的神聖，實在不必要；並且為了學習工具必須付出過分大的代價也是不智。在學校來說（大學國文系在外），如果把學工具的時間減輕些，放在必要的知識上去，多少也有助於「惡性補習」的「消滅」與「課業負擔」的「減輕」，不知高明以為然否。

