**拨 云 见 日**

**自序：**

遥想五教未立之前，那时的修行人何其的幸运，不论来自何山何洞，他们一见面，不必急着区分你是哪个宗教、我是哪个宗教，他们所最关心的只是「什么是修行唯一的正路！什么是人性共同的真理！」这样就行了。

返观今日世上，有志于修行的人虽多，但他们见面的第一句话，所最关心的往往是「你是什么宗教？」接下来可能会说「我们的宗教与你们的宗教最大的不同是什么加上什么！」或「我们的宗教最特殊的地方是什么加上什么！我们有多么玄奇又多么玄奇！」不然就说「你们的宗教虽好，但最大的缺点是什么加上什么！」于是彼此在客套的外表下，展开了激烈的不同坚持，最后发展成随处可见的宗派争执。

这种现象在网络上更是赤裸裸的表现无遗，那种丝毫不留余地的批判言词，就连那些丝毫没有修行的人，看了也都无法苟同！我们已忘了修行的人都应该存着什么样的心？修行所共同追求的到底是什么？修行所共同行持的是什么？心性的共同真相是什么？修行的共同正路是什么？我们完全忘了「共同」的，而沉迷于不断的突显彼此的优劣差异！

看看那个蛹吧！同类的蛹要变成蝶的过程，总有一个不变的真理吧！或者看那小小的苗吧！那同类的苗要变成神木，总有一个不变的真理吧！这真理需要去透过辩论来突显自己的殊胜或与众不同吗？它们所依靠的奇妙造化，不都是来自相同的「本性」吗？这个源自本性的造化真理，会因为你我的辩论而变得摇摆不定吗？不会的，它依然走自己的道路！

那么「人类」要变成「佛」的过程，没有一个不变的真理吗？可以不依靠人类的「本性」吗？这本性会因为宗教的不同而有不同吗？它会因会辩论的胜败而就胜败了吗？

那么究竟由「人」要变成「佛」的共同真理是什么呢？如何皈依那共同的本性呢？修行只要修一个空空的心就够了吗？如果是这样，为什么佛陀要说「人身难得」呢？又为什么要说「见性成佛」呢？五教圣人所坚持的真理真的会有所不同吗？到底属于人类不变的修行原理是什么呢？

为了解开这个源自全人类「共同本性」的谜底，也为了减少修行家因对同一个本性的误解，而不断延烧的宗派战争，愚因窃「大学」中的四十二个字，略述各教圣人所共指的性理心法，以及修行不变的原理及过程，望有助于众生之修为于万一。

黄庭禅创办人　张庆祥　写于中岭山　2007/3/28

**修行原理----「大学」**

**「大学」之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。**

**古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。**

**物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。**

**自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣；其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。**

「大学」的本文只有短短两百零五个字而已，这篇文章可以说是孔夫子一生著述的精华。就像心经是如来佛一生的著述精华是一样的。程子曰：「古人为学次第独赖此篇之存，而论、孟次之…」可见「大学」一篇在古人眼中的地位。

愈短的文章其含意往往愈深远，也愈难解释。例如心经，只有两百六十个字，但文短意深，每一个字都得煞费苦心去解释它，才能稍露眉目；「大学」也同样是非常艰深的一篇短文，文字看起来虽然都很浅，但其含意之深，范围之广，实在令人瞠目结舌！

有志于追寻修行次第的人，若能先深入这段文字的意涵，往后在研读各教经典时，不仅能有触类旁通的喜悦，更能在自我修持中，奠定正确的基础，　以及掌握正确的方向。

「大学」学问所包甚大，小到个人的修身，大到将这修持身心的道理广到一国，甚至整个平天下；其内容从出世法、入世法、治世法实无所不包。但关于个人修身的原理、次第的部份，孔夫子只用了「大学」前段的四十二个字，就已经讲得透透彻彻、明明白白了。从「大学」之道」到「虑而后能得」的这四十二个字中，已经明白的说明了什么是修行中不可变的原理，什么是修行中不可变的次序，修行的方法可以因人而异吗？或是天下众生都必须遵循着一个不变的法则来修行呢？这些重要的问题，孔夫子只用了短短四十二个字，就已经对天下众生做了最完整、最圆满的解说了！这也是「大学」中最难以解释的一段！

而这四十二个字之后的文章，则从下乘法讲到上乘法，从出世法讲到治世法，因此「大学」可以说是在修行领域里面，非常完整的一篇学问！

但为缩短篇幅，本书只就个人「修身」的部分加以探讨，也就是本书只解说「大学」中的前四十二个字。如果能对这四十二个字透彻的了解，这不只可以深入古圣先贤修行过程中所凭依之关键，更可以体会到整个中华文化「博大精深」的精髓所在，原来也是寄托在欲修性了命的功夫之上。

在进入这四十二个字之前，我们先来探讨一些简单的概念，有很多人谈到修行，常说「道」就在日常生活中「而已」呀！老老实实的生活就好了，有必要花时间去研究这些老八股的文章吗？何不让我们省点时间来谈谈如何推行孝道、如何行善、或来谈谈怎么诵经、怎么办法会…为什么要讲这些过时的老八股呢？也有人说修行的方法各有不同，见解也因人而异，何必一定要听从某一套学问才叫修行呢？

而您是否想过，修行的方法到底应该是有一定不变的法则可循呢？还是可以因人而异呢？修行可以爱怎么修就怎么修吗？还是必须遵循某个一定的主轴才能成功呢？各教圣人所提倡的修行方法，到底是殊途同归呢？还是各说各话大异其趣呢？

修行若没有一定不变的法则必须遵循，那么各教圣人用尽毕生精力，苦口婆心说破了嘴，不断地辟破邪说外道，到底所为何来呢？就让我们随便去修，爱怎么修就怎么修不就好了吗？孔夫子讲「大学」一篇，正是针对这些问题而立论的，而本书的出版，也正是为了补述这些论点。

修行有一定的原理及方法吗？好比我们想把一块木头化成灰烬，请问有几种方式呢？你可能会说「有无数个方式」！例如：我可以用瓦斯来燃烧、用木炭来燃烧、打雷和岩浆也可以让木头燃烧起来…，最后你的结论可能会说「有无数个方式可以让木头化为灰烬」！

没错，看起来木头化成灰的方法好像有很多种，但如果我们探讨的是木头化为灰烬的「根本原理」究竟有几种时，最后你会发现，「原理」只有一种！那就是「使它加热到燃点，然后让它自己燃烧」！

不论你提出了多少方法，检验这些方法是否正确，就得看这些方法有没有离开这个「加热」的主轴，对不对呢？若离开了这个根本原理，那么你就根本无法检验那些毫无根据的办法到底能不能使木头化成灰呢？

因此若想要避免在研究学问时迷乱了方向，最好先从学问的「根本原理」处加以探讨。找到这个根本原理时，你会说：木头化成灰烬有几个方式呢？答案是「一个」！就是「加热到燃点」这个方式而已！找到这个根本原理，你就会发现，这原理并非只适用在某一根木头上而已，而是全天下的每根木头都适用的。若你失去了这个根本，而只是放任人们去提出各种不着边际的方法，那么就无法检验其中的对错了！

再以水为例吧！在这个地球上的水，不论哪条河的水，不论哪个国家的水，要将它化成气有几个方法呢？答案也只有一个，就是「加热到沸点」对不对？

或是我问：「从台北到高雄，有几种方法呢？」你会说很多，坐飞机可以到，搭火车可以到，走高速公路也可以到…，如此来说，到高雄的方法何止有八万四千多种！但这只说到皮毛而已，没有说到它的「根本原理」处！从台北到高雄的「根本原理」有几个呢？永远只有一个，就是你必须不断地「对准高雄移动」而已！

这就是真理，真理永远只有一个，我们住在同一个宇宙，享受着同一个真理，所以不论你走到宇宙的哪一个角落去，天下凡同类之物，由同一个起点要变化到同一个终点，其方法虽然看似很多种，但原理必然只有一个！明白了这个根本原理，就能找出适合的方法，但若不懂得这个根本原理，那么看似正在使用同样的方法，却不一定能带你去相同的地方。

好比你看到每个要去高雄的人都用走路方式，你也开始学着走了起来，但别人虽然弯来弯去，却一直往南前进，而你却一会儿往西，一会儿往东，一会儿往北，就是不往南移动！这两者外表看起来都是正忙着走路，但其掌握的主轴完全不同，因此导致的结果也将完全的不同！

返观世人的修行，当我们问到「由人变成佛这件事，到底有几种方法呢？」问到这里，人们不是不知所云，就是立即陷入不同的宗派辩论而永无止境！你会说「各人所见不同啦」！或「八万四千多条路，条条通罗马啦」！或「你拜你的观音，我拜我的妈祖；你行你的善，我念我的经吧」！

但人变成佛这件事真的没有一个不变的原理在吗？真的可以随便你爱怎么修就怎么修吗？如果是这样，那么各教圣人还有什么好坚持、好提倡的呢？而那些正在使用着某些看似有用的方法的人，真的都已经进入到修行中永远不变的原理及主轴上了吗？

佛经里面虽然常提到「八万四千法门」，但又提到一句「不二法门」，你以为这两句话之间有所矛盾吗？其实八万四千法门指的是围绕在那根本原理周围的诸多办法，而「不二法门」指的是那个修行中永远不变的原理。先确立了这个修行中不变的原理，八万四千法门才有一个正确的主轴可以依循，因此这两句话是没有任何矛盾的。若失去了这个根本原理为主轴，只是徒增八万四千种的盲点、矛盾与对立而已！这就是为什么本书之所以急着将这篇「大学」精义公诸于世的原因。

看看今日各宗派中的修行人，对于修行的方法真可说是各说各话，莫衷一是！他们常说：「修行的方法随人缘份，因人而异，只要你觉得适合你，或是感觉对味了，就是跟你有缘了！」这样的话听起来很能引起众生的共鸣，然而这些话真的合乎圣贤仙佛在经典中的苦心叮咛吗？

您是否曾仔细想过，如果修行的方法可以让你爱怎么修就怎么修，那么如来佛还有什么经典可说呢？各教圣人还有什么值得坚持的呢？就让众生用自己最喜欢、最舒服的方式去修行，不就好了吗？如果修行可以随我高兴的方式来修，那众生会说：「如来佛你写你的，我修我的，我们两个只是方法不同而已，谁又晓得是你对？还是我对呢？」

然而您想想，各教圣人为什么要写下经典？我们为什么要花时间去研习经典？我们为什么不使用自己所创造出来的方法？为什么我们要跟随着圣人的步伐去走？

只因为各教圣人的修行，在外貌上看起来或者有所不同，然而内行人直窥其根本处，却有一个「修行的原理」是永远未曾改变过的！但这个根本原理却常被世人所忽略，因此不得不劳动各教圣人不断地说、不断地写，用尽他们的毕生生命，说破了嘴还不够，又要留下经典来做为万世的准绳！请问，若是修行没什么不变的真理可说，那么各教圣人还有什么好坚持的呢？

「修行的原理」指的是人性中永远不变的真理，是全人类共同的，亘古不变的造化。为什么可以从上古至今亘古不变？因为凡是人，即为同一类！同类者，身中的造化会有两种吗？好比上古时代的人用耳朵听，现在也是；上古时代的人用眼睛看，现在也是；上古时代的人用胃去消化食物，现在还是一模一样的！这就是为什么三千年前、五千年前的经典，到现在我们还可以引为准绳呢！因为我们与老祖宗是「同为一类」！身中的造化也只有一套！

我们常说时空已经不同了，时代已经变了，那些老八股的东西对现代的人怎么能适用呢？但五千年前的人类用眼睛看、用嘴巴吃、用胃消化…，直到现在我们还是一模一样，对不对？五千年前的毛毛虫，透过蛹才化为蝶，现在的毛毛虫也一样，对不对呢？虽然时空是变了，但是人类身中的造化原理还是没变，因此修行的原理也永远不变的。

如前所说，天下凡同类之物，要造化到相同的另一个结果，其过程与原理永远只有一个！人既然为同一类，当然必有完全相同的造化规则，也就是相同的「性」。简言之，相同的人类，要造化成同样的目标、相同的佛，其间真正的「原理」到底能有几个呢？答案是「永远只有一个」！

天下凡同类之物，其构成生命的原理永远都只有一个，内在的造化也永远都只有一个，我们可以举出很多的例子来证明这一点。但是各宗各派的修行人，在谈论要从「人类」变成「佛」的这个学问时，却老是各说各话，争论不休！这表示大多数的人根本不知道这个修行学问的「一致性」，以及它的「根本原理」到底是建筑在什么基础之上！人类的智慧足以归类出远在天边事物的一致性，然而却不足以了解人类身中的本性也应该有一致性，这岂不是很可笑吗！

为什么在进入「大学」这四十二个字的本文之前，我要花时间来说明这些观念呢？因为你可能已经听过很多很多不同的法门，可能你在还没摸透那个唯一不变的根本原理之前，就已经空转一段时间了；也许你正站在十字路口上彷徨已久了；但你要知道，只有相信修行有一个永远不变的原理的人，相信有一个不二法门存在的人，才是古圣先贤的忠实信徒。

「经」者永远不变之道也。各教圣人之所以要写经典，就是因为有这亘古不变的不二法门存在，世上若无这个不二法门的存在，各教圣人的经典根本就不用写了！古代修行人之所以背起行囊、踏破铁鞋、历尽千山万水寻访明师，其原因何在？就是为了找出那个根本的「成佛原理」，那个「不二法门」到底在哪里？而这不正是所有想要修行的人所要寻找的吗？

「大学」这篇文章是孔夫子讲给曾子听的，曾子怕这其中所隐含的浩瀚义理被后人所误解，因此他就把其中比较重要的名词加以补述，就是我们现在所看的「传十章」。但这十章之中最重要的「格物致知」这一篇，却被秦始皇焚书坑儒时给烧了。格物致知的真义失传之后，谁接着来解释呢？比较出名的那个人就是朱熹。问题是朱熹是不是一个摸透了修行原理的人呢？朱熹当时是国子监，名气非常的大，全中国的儒生大都是他的弟子，几乎所有的儒者都承袭了他的解法。

然而朱熹到晚年时，发现他的解释有很多矛盾及无法实行的地方，这点在王阳明「传习录」中有些记载，并且在「传习录」中，王阳明提出了更多朱熹的错误。在还没来得急思考怎么改正的情况下，朱熹就过世了。而当时全天下的儒者大都已深信朱熹的解法，王阳明虽然怒螳臂以挡车辙，对于这项错误却也是只手难回天了！所以至今在学校教科书里所学到的「「大学」」，都是沿用朱熹自己也认为有问题的解释方式！

我在五专的时候，第一次欣赏到这篇文章，看到「大学」两个字时内心好高兴，到底它是多大的学问呢？非常的期盼！一直等到老师教完了这篇「大学」，我满心失望地去找老师，我说：「老师，怎么听你讲完「大学」，反而感觉不到它的「大」，倒是有点像小学！」他说：「那不然你认为要怎样解释呢？」我说：「我要知道，我就当老师了！」你是不是曾经跟我有同样的感慨，这「大学」照朱熹的解释读起来不过就是像训诂学类的小学，像是一个劝善的学问而已，何来之大！

后学生逢奇缘，有幸得遇先师传授性命双修，在参禅打坐了几年之后，心性中着实有了一些变化与发现，有一天我重读「大学」本文时，内心忽然有股感动，嘿！这不就是在诉说我心性中的造化绝学吗！对照着心性再来看这篇文章，其内涵不仅与佛教「明心见性」的道理完全一致；也与道家「精化气、气化神」的修炼完全吻合！后来在考察诸多先圣先贤的文章中，也得到同样的印证。

在我渐渐了解这篇绝学的重要性后，便着手翻译这篇文章，希望用道学的角度将这篇文章的精义重新展现在世人面前，也希望藉此来引发有缘之人的向上。但因后学德薄言轻，解释的方向又与大家所恭维的朱熹版本大不相同，苦于没有足够的先圣言论可以支持，所以多所顾忌。

所幸后来看到「北海老人全书」里面，其中有三、四页讲到「中庸」、「大学」与修行的关系，文字虽不多，但却画龙点睛似的给予我正确的指引，因此后学乃开始着手翻译「大学」这一篇文章，有志者若能对照各教经典的记载，及返观本心本性的实相，必会发现这学问与各教圣人的性理心法吻合无异！以下我就来逐字解开「大学」这四十二个字中所隐含的修身之密。

**大：**

古人说：「仓圣造字惊鬼神」，可以说中国字的每个形都有很深的义理存在。好比「大」这个字，是由「人」与「一」所组成的，「人」上面得个「一」，我们就称为「大」，得着「一」的人，我们就称为大人了。佛家说万法归一、道家说抱元守一、儒家说执中精一、耶教说默祷亲一、回教说清真返一。可见得五教皆为此「一」而来！道德经三十九章曰：「天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。」可以说一切有形无形都得靠这个「一」才能生生不息，可见这「一」有多重要！

那么到底什么是「一」呢？

「一」的意思可由两个方向来加以说明：

（一）万物共同的本源，共同的出处谓之一。

就如世上的万物虽多，但它们皆来自同一个本源。举个例子：就像市面上无数的电器产品，虽然同样是电器，但它们的外形不同、特性不同、功能也不同。例如冰箱是冷的，但烤箱却是热的；烘干机是干的，洗衣机却是湿的，看起来大不相同，然而它们有没有什么共同之处？有的，它们都是靠「电」来显现出各种不同功能。这个「电」就是所有电器产品的生命所在，也是它们共同本源的所在。

试想，如果你把这电器的插头拔掉，它还能显现出不同的功能吗？不插电的话，它们都一样，只有等着生锈老死而已！但是如果把插头接上，你会发现它们好像有了生命一般，可以显出各种该有的功能了。所以若以究竟处来说，世上电器虽多，然它的本源处只有一个，就是「电」!

以上到底在比喻什么东西呢？就像世上的万物虽多，它们的外形不同，特质不同，功能也大不相同。例如水往下，而火往上，蜂会酿蜜，老鼠会打地洞…，万物从外观上看、从功能上看、从特性上看，可以说是各不相同。然而追根究底，它们一样有一个相同之处，万物的背后隐隐约约好像也插着一条电线一般，有个东西不断输送给他们源源不绝的能量！

就像一颗树站在地上，很青翠，蓬勃生长，你感觉这棵树的树干里面有着丰富的生命力。但如果我们把它的树根给它切断，虽然它现在还是站着，树叶看起来还很青翠，树干一样还在，叶子也一样还在，但是这树干里面好像少了一个源源不绝的东西，因此这树干每一秒都在走向衰败！同样地，真正的生命并非万物的那个躯壳，而是在这个躯壳里面还有一个真宰，有一个让这躯壳得以生生不息的能量存在。

这万物也好，人类也好，其躯壳好像隐隐约约插着一条电线一样，通往万物共同的一个根源，一个万物共同的总能量，它分分秒秒由天地间源源不断地输入给万物及人们，这总能量才是万物生命的主轴。万物生命的主轴是源自同一个本源，同一股能量，我们从末端看万物虽都不同，但本源处则完全一样，因为本源处只有一个，所以我们称为「一」。学问要做得大，做得根本，就要在这万物皆同的本源上去下功夫才是真正的「大学」！

这「一」既是万物的总根源，其名曰「道」，其规则曰「理」，此理在天为「天理」，在地为「地理」，在物为「物理」，在变为「易理」，在人为「性理」。以其主宰万物故名之曰「天」、曰「帝」，以其能故曰「灵」、曰「神」，以其为万物之所本，故曰「一」，曰「极」。

万物皆为祂所生所造，祂具足可以创造万物的所有原理，所有无量的智能，祂无所不知，无所不能，祂创造阴阳，创造五行，创造天地间之万物，及造化着万物的所有道理。我们称祂为「道」也好、称祂为「理」也好，拟人化称祂为　「上帝」也好。有人问说「祂」会不会思考？想想看，我们的脑袋是祂所创造的，我们只是祂身上的一粒细胞，我们这一小粒的细胞都会思考了，那背后的巨人怎么不会思考呢！

这问题就好像在问：「家里的电会电人，不知道核电厂里的高压电会不会电人？」当然是更会电人啰！我们总以为只有我们会思考，只有我们最聪明，不是吗？何不想想创造我们的真宰有多么高的智慧呢！宇宙之大，无奇不有，全部出自于祂的创造，祂以极简单的原理，创造出极繁复的世界！祂就像核电厂一样，站在本源上，源源不断地供给我们生生不息的能量，这个就是我们所谓的「上帝」！祂就是一股能量，因此能不断地供给万物能量，祂正是我们唯一共同的出处。

因此一个人如果能够得到「一」，就是得证万物的本源，也等于是获至无量的能量，无量的智慧，能与大道同登无极，同享永恒。所以说这「人得一」的学问，真是一个无穷无尽的「大」学问。

然而，这个学问要从哪里开始呢？就是从你的身上开始，研究「道」就像要研究「电」一样，研究电不必大老远跑到核能电厂去找电，也不必要跑到隔壁家才有电，因为你自己家里的任何插座里都有电。研究道也是一样，道在哪里？天地何其大，我要去哪里找道？不必找！因为道创造了天地万物，也创造了你，你正是大道最精华的一股能量所创造出来的，因此大道此刻就在你的身上了！

所以想要找道，要走遍天涯海角去找道吗？不需要的！此刻在你身中就具足了大道的精华了。所以，人要得「一」要在哪里努力？要在自己的身上努力！古人说「人身难得」，因为这学问正是从我们这臭皮囊里去追寻起，「大学」就是这样的一个学问。

现在我们来讲「一」的第二定义─「精纯不二」─的意思。什么叫「精纯不二」？例如一块纯金，我们用24K来表示它没有丝毫的杂质，没有杂质就是金的「精纯不二」了。金子只有在精纯不二时，纯金的「性」才得以显现无遗。纯金应该有什么特性？例如纯金是软的、亮丽的、不生锈的、不怕火炼的、延展性非常好的、比重非常高的…这些都是金子到了「精纯不二」时，才能显现出来的「特性」，也就是到了精纯不二时，纯金才能「见性」！

经典中常提到「性」、「本性」或「见性」这样的字眼，提到万物怎么显现它的本性、它的特性，这样似乎并不难懂。而万物之灵也有我们的「性」，但经典中提到人的「本性」这个词，或是「见性」这个词时，每个人好像立即陷入深思，我们开始不知道这个词到底在说些什么，甚至我们为了同一个「本性」而开始各说各话，开始辩论不休！可见「本性」这个词，其实很少人真正了解它的意思。既然人的本性这么不好懂，谈起来又那么多的争执，不如就让我们先放下人的「性」不谈，先来说说万物的「性」是什么吧！

「性」就是万物「该有的特性」，例如纯金的「性」就是软的、亮丽的、不生锈的、延展性非常好的等等，这就是纯金的「本性」。我这样说，不论哪宗哪派的人都不会有意见，但我们也可以这么超然的写出人的「性」是什么，而让各宗各派的人都口服心服吗？恐怕不行！不信你试试就知道了，待会儿不是陷入激辩，就是各说各话了！不知道为什么，人们对于万物的性是如此的客观而一致，但对于自己的本性是如此的迷惘与分歧！因此我们还是先回到金子来做个比喻吧！

刚刚提到金子精纯不二时，可以显现出它某些很好的本性来，但当这金子的纯度因为杂质的加入而降低时，它的特性马上就跟着改变了。例如我们在纯金里面加些铜，让它的纯度降到14K…，那么它还跟纯金一样软吗？不是的，它变得比较硬了；它也还永不生锈吗？不是的，时间久了它就会渐渐氧化了；它还是不怕火炼吗？不是的，火炼过后它的重量就明显减轻了！

如果我们再加些铜进去，使这块金的纯度降到8K！8K的金子还软吗？它一点也不软了，因为它已经几乎是铜了！我们还应该叫它「金子」吗？不适合了，应该称它为「铜」比较适合！它现在还亮吗？亮是亮，但是铜的亮，而不是金子的亮！它还不生锈吗？会的，而且生出来的锈是绿色的，因为这几乎已经是铜锈的颜色了！

这例子是在告诉我们，纯金的「本性」，只有在金子精纯不二时，才显现出来，而当其它杂质渗入时，纯金的美好特性，都将丧失殆尽！这便是「大学」为什么要谈人得一，为什么要谈人的「精纯不二」，因为只有在精纯不二的状况下，才能显现出我们的「本性」，显现我们的本性，经典中称为「见性」！

方才我们谈纯金的性，每个人起码都可以说出几项，而且其他人听了也没意见，因为我们说的正是全天下纯金的「本性」所在，所以没有疑义。天下凡同类之物，都有相同的本性，不信的话我们再来谈谈「木」有什么特性？你会说：「遇水则漂、遇火则焚。」或是说：「砍下来，大枝的可以当栋梁，小枝的可以当筷子！」或说「种在土里会往上生长、到了一定的时间会开花，有的甚至会结果…，」每个人最起码可以写出好几项，而且别人看到一定没什么异议，因为我们说的正是全天下的木都应该有的「本性」！

同样的，如果有人问你什么是水的「性」，你会说「往下流动，遇热会蒸发，随方就圆，洗涤万物…，」你还可以写更多更多！而且各宗派的人看了也一定没什么异议，因为全天下的水都有这样共同的「性」！但此刻如我把话锋一转，来谈谈人性！不得了，不仅待会儿要各说各话，而且马上要变成辩论大会！

我知道各位都很聪明，问你哪一种类的东西有什么特性，不论他是读很多书，还是没读什么书；不论他是基督教还是佛教；也不论他是哪个国家、什么种族的人，每个人都可以振笔疾书，写出一箩筐，而且内容八九不离十，大家也都很容易就认同。但一提到人类自己的「本性」时，却立即僵住了！纷争四起！各说各话！这真是有趣的现象！

有人说：「人没有一定的性」！聪明的人还会引经据典说：「孟子说性善、荀子说性恶、告子说可善可恶、佛陀说不善不恶…，你说人性哪有一定的性？各家看法不同嘛！互相包容，何必这么计较呢！」但是各位想想，天下万物，只要是同类之物，哪一种没有共同的性呢？没有共同一致的性还能叫同种或同类吗？

综观天下之物，凡同类之物必有相同之性，天下间同样条件下的水，必有相同的水性；同样种类的木，必有相同的木性；同样纯度的金，必有相同的金性；这是宇宙间永远不变的定律呀！而我们同为人类啊！既然我们是「同类」！那么我们「人类」怎么会没有一个共同的「性」呢！

这真是怪了！一提到这个问题，最常听到的一句话便是：「各家看法不同」！各位想想看，同样是在卖木材的行家，请他们来谈谈某一种木材有什么性质，会一个说南一个说北毫无交集吗？不会的！有经验的行家所说出来的，总是八九不离十的，甚至几乎是完全一致，若有些不一致的地方，实在是因为尚有不了解的地方而已！越是了解透彻，看法就越一致！

去问问那些卖金子卖了很久的内行人也是一样，你问他纯金有什么特性？18k有什么特性？问十个内行人，所得到的答案也总是差不多，几乎完全一致，起码也不致沦落到各说各话，辩论不休！可见那些会各说各话的人，纯粹是外行人！

今天不论在哪个场合谈到人的「本性」，你有没有发现各宗各派的表情都怪怪的！「性就是空空的嘛！如如的嘛！圆陀陀光灼灼的嘛！」不然就说「唉呀！见仁见智嘛！各家看法不同嘛！何必太计较呢！」各位，黄金的性是如如的、空空的吗！木头的性是你的看法不同，它就变得不同了吗？不会的！很多人很喜欢用这一招太极拳，讲得让大家雾煞煞！顺便显示一下自己的高深，这虽然可以欺瞒世人的眼睛，但是在内行人听来，马上就知道你是外行了！就像一个根本没看过木头的人，在木材店的老板前面，吹嘘木头的性，说是各家看法如何的不同时，马上就被看穿手脚了！

想想看，全世界不论哪一个国家的纯金，只要真的是纯金，它的「性」能两样吗？必然是完全相同的！这才是内行人讲的话！然而某些人会问说，那为什么金店里有些金子的性会不同呢？那是因为它不是纯金，它可能是18K的性，也可能是14K的性，而不是纯金的性！你没有看过纯金的性，所以你不知道要以什么为基准，因此你会一直说「各有各的不同」！一听到这样的话，就知道你根本没有见过纯金，因为只要是纯金，必定是完全一致的！

黄金的「性」会因为杂质的多寡不同而不同，那么人的「性」会不会呢？当然也会！虽然人性在本源处是完全一样的，然而当性中的杂质增加的时候，人们便找不到不变的基准点了，于是就落得「见仁见智，各家看法不同」了！

可见持这种论调的人，所看到的是本源吗？不是本源！就是因为还没看到本源，所以才会落得「各家看法不同」的乱象！不明究竟的众生们，真是被这些「各家看法不同」搞得无所适从呀！

而人性的本源清静又应该是什么样子的呢？这个基准点若不能在自身中返观觉照个真实来，那么本性的基准点在什么地方呢？对于一个有志于修行的人，这实在是第一个应该要深入探讨的问题！这也就是我为什么要着手来解析「大学」的原因所在。

就像万物的性一样，人的性也应当有一个本来纯净的样子，可是为什么现在大家都不太一样了？那是因为加入的「杂质」成份比例不同的关系，也就是「不二」已经丧失，现在已经是「有二」了。所以说人有较善的、有较恶的、有忽善忽恶的、有容易教育的、有很难感化的…，好像都不太一样！因为一个杂质少的人，本性丧失较少，所以显得较为清明；一个杂质很多的人，本性丧失的也较多，所以显得较拙劣；也就是说，人的本性丧失的程度，与渗入杂质的多少有关。

接着我们就来探讨这扰乱人们本性的「杂质」到底是什么？从何处来？而此刻它们又存在于什么地方？

我们的真我生命是来自于大道，来自于无极，我们是上帝身上的一粒细胞，也是祂分性放光的一丁点光芒，西洋人称它是一丁点的能量，而中国老祖宗则称它为一丁点的「气」。以气的角度来说，气正在分判时称为「太极」，气尚未分判前称为「无极」，无极乃是阴阳未分判之前的名称。因为阴阳未判，所以没有太极（阴阳已分）的消长迭运，所以本性不为气数所拘，一直都是永永远远，这便是本性的特质之一。

然而我们现在所存在的这个天，是阴阳随时都在消长迭运的空间，也就是太极以后的消长气数，太极以后是两仪、四相、八卦…，也就是阴阳已分，已经失去平衡，已经不得不开始消长、开始迭运了！简单的说，太极以后是阴阳失序混杂的、有气数的、有时间性、短暂的、不能永恒的。

这现象就如骨牌一样，千千万万支的骨牌，如果每支都静静的站着，没有人去推它，那么它永远都可以维持这个风貌；但是如果有人推倒了第一张骨牌，那么它立即要由静态变成动态了！这期间的分分秒秒，都将有一张张的骨牌往下躺下去！虽然现在还没有完全躺平，但是明眼人一看就知道，全部倒下只是时间的问题而已！这就是所谓的气数！也正是太极与无极的不同处。

现在我们所处的宇宙，就是一个太极以后的空间，已经堕入『气数』的限制了！因此在这个宇宙内的每一样东西，都必须受到消长气数的控制与影响。所有你所能够看得到、摸得到的任何东西，都是有「气数」的，都是短暂的，都像是已经倒了一半的骨牌一般，寿命的结束，只是气数长短的问题而已！终究，这每一张骨牌都得要躺平的！

这现象不只是我们自己无法逃脱，甚至是亲爱的家人，或是任何地位再高、再有钱的人，都无人能幸免的。算算我自己的骨牌还剩下几支是站着的？有几支是已经躺下来了！今年我已经活了四十几岁，如果有幸我能够活到八十岁的话，此刻就已经有超过一半以上的骨牌是躺平了；但如果我只能活到六十岁的话，那么已经有三分之二以上已经躺平了！然而棺材不一定都是装老人的，谁又知道自己剩下几支就完全躺平了呢！

因此每个人都应定下心来想想看，你人生的骨牌，还剩下几支呢？你最敬爱的父母又剩下几支呢？你的小孩又剩下几支呢？不论是谁，只要气数一到，就都得全部躺平下来！这就是气数！

到底是什么力量控制了所有的气数？这就是「道」进入了「太极」之后的迭运消长力量！这就是太极分判后的规则。这个规则我们称它为「消长」，这股太极之后会消长的气，不论它含多少阴、多少阳，我们都称它为「杂气」，或「阴气」。而原来太极之前，先天的那一点阴阳至为平衡的无极之真，修行家通常称它为「纯阳」（纯阳是纯先天之意，先天之气自含阴阳，不是只有阳，只是与后天浊气相比，故曰纯阳）。

这整个宇宙就是一个大的太极，有一股气在不断地消长着，就像杯子里咖啡加了奶精，有黑的、有白的正在杯子里旋转，这就像太极天中阴阳二气的流转一般，阴阳是随时随地都在转动着、交换着，没有一刻是停留的。若是我们把黑色的咖啡比喻为后天的「阴」，把白色的奶精比喻为后天的「阳」。在你第一次出生的那一刻，接生的人会在你的小屁股打一下，你开始放声大哭，这一剎那，你的灵性虽由毫无杂质的「无极」而来，但却飞越了充满消长杂气的天际！这过程中它不得不碰到咖啡，也不得不碰到奶精！因此这太极天的阴阳杂气就在此时渗入了你那至为平衡的性中了！就在此时，你由原来「精纯不二」的性，转变成「混杂有二」的性了！

而你出生的时空点，刚好是在这地球咖啡多的地方呢？还是奶精多的地方呢？你到底是沾到阴较多呢？还是阳比较多呢？每个人出生的时空都不一样，因此机运也都不一样，禀受的「气质」也不太一样，这就形成人们的性格及命运，也是开始累世轮回的因子所在。

婴儿一哭，吸一口气进来的那个剎那，这后天的杂气加入你阴阳至为平衡的灵性里，先后天两股气就开始相融了，就像水跟果汁加在一起之后会相融是一样的，就在你吸第一口气时，它们同时就投入你的窍中！所以你的「性」，在你出生的第一秒钟已经「有二」了，你的杂质是多是少，在你出生的第一秒钟也已经决定了！那个外来的杂气，就在你出生的第一秒钟就进入到你的身体里面，你的杂质的成份既然已经确定，那么你的个性、性情、气数、命运，也都在同一秒钟内，有八成已经完全被确定下来了，那也就是你的气数已经开始启动了！这就好像骨牌的第一张已经开始在倒下来了，其它的什么时候倒完，可以用气数来算了！

这来自太极后的阴阳失衡之气，为了与先天无极之真的阴阳平衡之气分别，古修行家就把这后天所加进来的阴阳杂气，不论它是阴还是阳，都统称为「阴气」而先天无极之真的阴阳平衡之气称为「纯阳」。这样的说法，只是为了表达方便而已，并不代表后天那股「阴气」里是没有阳，也不代表先天那股「纯阳」里面没有阴。

就如我们刚刚讲过，无极是只有阳吗？不是，是阴阳至为平衡的合和，不是只有阳。但是因为要表示先后天两者的不同，所以把这后天之气称为「阴」，其实这个「阴」字还有阳在里面；把先天称为阳，而这个「阳」字也有阴在里面的。

所以我们说「炼纯阳」，炼到最后是只有阳吗？你千万不要误会，所谓一阴一阳之谓「道」，炼到最后不是只有个阳，只有个阳，不成道；是回复阴阳未分判之前的无极之真叫「纯阳」。所以古修行家所谓的「剥阴取阳」，是要剥除什么呢？不是把先天那一阴一阳之道剥到只剩下阳，而是剥除后天所渗入的性外杂气！

接下来我们来谈谈，渗入我们本性中的杂质成份，为什么每个人会不同呢？这就是因为每个人出生时的八个字都不同的因素。哪八个字呢？就是出生时的年、月、日、时各有天干、地支，总共有八个字。

譬如今年八十九年，为庚辰年，庚是天干，五行属金；辰是地支，五行属土。其它月、日、时也各有天干、地支，这样总共是八个字，因此俗称「八字」。这八字就是代表出生者的阴阳成份比例表，也就是出生那一刻渗入性中的杂质的成份比例表。

以一杯咖啡为例，这八个字就好像是代表咖啡占几％、奶精占几％、糖占几％等，因为成份比例不同，所以它的特性、味道、颜色等也都不同了。这一杯叫蓝山咖啡，那一杯叫曼特宁咖啡…，喝起来味道也不太一样！

人的个性也是这样，因阴阳比例不同而不同的。一年之中，夏至出生的人阳气最重，冬至出生的人是阴气最重；如果以一天来说，正午出生的人阳性最重，子夜出生的阴性最重。也就是说如果有一个人，在夏至的正午出生，他出生的那一剎那，头顶上的星座刚好是狮子座，夏至属阳，正午又属阳，狮子座也是属阳。那么组成这个人个性特质的成份，就是阳加阳加阳！也就是好动加好动加好动！这小孩肯定怎么教都静不下来的。因为他的个性就好像那浓烈的炭烧咖啡。

然而他的父母可能是大学教授，他们希望这小孩学些有气质的东西，像是钢琴、画画等等。你想想看，这个像装了三个马达的小孩，他坐得住吗？他在钢琴前用力的弹了两三声，铿！铿！铿！就跑掉了！然而如果培养他去当警察捉小偷，那他一定是干得有声有色！这就是后天八字气禀的不同。

换个例子，如果这个人是冬至的子夜出生，出生的那一剎那，头顶上刚好是双鱼座，那么组成这个人的个性成份，便是由阴加阴加阴而累积起来的！这小孩喜欢柔静，肯定你怎么鼓励他都刚猛不起来，因为他的性质像是温和的卡布奇诺咖啡。

可是他那当警察的爸爸，总是希望他的儿子既勇敢又能打抱不平，天天要他去练举重、踢足球、打橄榄球…。人生最可悲的事情，就是把人才放错位置！这个小孩如果你叫他去学画画、美术、音乐…，他的作品一定是充满感情、很能撼动人心，你知道吗？

因此，一个人百分之八十的个性、命运、长相、际遇…，这一切的「数」，在你出生的第一秒钟，就大致已经成形了！每个人个性的不同，其实是源自于一点气禀成份的不同而已。了解这一点，你就知道中国老祖宗这「八字学」是非常科学的。

很多人听到这里满肚子不服气，这么说来教育岂不是没有用了吗？有的老师说：「我就曾教出过好几个博士出来！」话是没错，但是仔细的想想，你曾教过这么多的学生，为什么就只教出这几个博士？其余的那些学生同样都是你教的，为什么他们就当不成博士？可见能不能教出这种效果来，也是因为他们的本质有所差异才造成的。先有了好的本质，又碰到了好老师，这两个成份相加之后，才能出一个博士！

也许你也曾在报纸上看过有一位大学教授，他是专门辅导学生的心理学教授，然而他的儿子却是个杀人犯。那位心理学教授很出名，后来这个新闻曝光之后，他就不再出现了。各位想想，他既是一个在学校负责辅导学生的心理学者，怎么会把他的儿子教成杀人犯呢？老实说，不是他不愿教，实在是有些人的禀性很难教，任何人看到都会头痛！因为他的儿子有百分之八十的个性，已被在出生时所摄入的性外杂质给定住了。

因此人的本性之所以堕入气数的枷锁，之所以无法返本还原的最大原因，是在出生时的『第一剎那』就已经造成了，后天的浊阴紧紧的抓住了清明的本性，就像一滴墨汁抓住了整杯的清水一样，两个已经混合为一，看起来整杯都是黑的，此时若不能提炼得法，那么这杯水将永远被墨汁混浊了。

了解了这个观念，便可以解开一个众生长久以来的误解，很多人常说：「修行就是修一个心而已，就是修一个赤子心而已，心修得像赤子就是佛了！」但是试问，以前你还是个赤子的时候，内心还很纯真的时候，你真的已经超脱气数的枷锁了吗？你真的和如来佛一样万法尽通、无所不能了吗？

再想想此刻世上还有那么多不到三岁的赤子，他们的心地是那么的天真纯良，也还没受什么世事所污染，假设他现在因某种不幸而夭折了，请问他这么纯良的赤子死后是变成西天的佛可以来渡你了呢？还是依然在六道钻来钻去的小鬼等着你请法师作法来超渡他呢？假设你也认为他没有经过任何修炼及觉悟，所以应该不是佛，那么就等于已经承认，修行若光只是修一个赤子心，一个纯真无瑕的心，这还是当不了佛的，因为你怎么修都赢不过那个赤子的，赤子死了都还不是佛，你只是修成跟他一样的纯真，怎么会是佛呢？先别排斥，想想我说的话有没有道理！

所以说，修行若只是修一个纯良的赤子心、一个没有对待空空如也的心，这还不是佛，这还少一个条件！为什么？因为累世以来，夹杂在他本性里的那一股外来浊阴的气数枷锁，根本就还没有排除掉，他的本性受到了后天气数的控制，像是纯净的水被墨汁给扭转了命运，因此属于它生命的骨牌，仍然噼哩啪啦一支接着一支的倒下来！这样的人就算是修到心里空空如也，它的本性仍然是受气数所控制。因此修行不只是修一个解脱的心，或一念不起的心而已，因为心的解脱并不表示性已经解脱；就像一个犯人，左手的解脱并不代表右手也解脱了是一样的！

谈到这儿也许你会问，那么要如何去除渗入我本性中的浊阴，以便达到本性的返本还原呢？我们再回到黄金的例子来说明较为明白。如何让一块已经加了各种杂质的纯金，能够返回纯净的本貌呢？这办法到底是有很多很多，还是只有一个呢？它是有一定的原理呢？还是见仁见智呢？也许你会说：「炼金应该有很多办法」！没有错，你可以用八卦形的炉、三角形的炉、圆的炉、扁的炉，你可以用木材去加热、用煤炭去加热、用汽油去加热…，随便你用什么炉，也随便你用什么燃料，但这样的说法算是找到根本原理的人吗？不是的，这只是在末端的方法上打转，而不是找到根本处的原理！

从根本处来说，炼金的原理有几个？只有一个！就是不断把它「加热到融点」而已。只要不断地加热，自然能让渗入金里的杂质浮到表面上来，而纯金自然的沉到最下面，这样杂质与纯金自然就分离了。因此说，炼金的根本办法有几个呢？只有一个！就是「不断地加热」。不论你是哪个国家的人，哪个宗派的人来炼，不论使用什么样的炉来炼，不论你烧的是什么原料，都不能离开这个主轴，一离开这个主轴，就成了外行，成了盲修瞎炼，因此从根本原理来说，「见仁见智」的说法是不智者所说的。

修炼我们的本性也是一样，有几个办法呢？表面上看起来好像有八万四千多个办法，但这么多看似不同的办法，其实都不能离开「把渗入性中的后天杂阴给拿掉」这个主轴。不论你使用哪个办法，但一定要直接与这个目的有关，若是你不能掌握这个要点，虽然你正在使用某个办法，其实已经成了盲修瞎炼了！

修炼就是不断地把渗入性中的杂质炼出去，炼到只剩一个先天本我的成份，没有第二种成份，炼到「精纯不二」，炼到「人得一」，只有这原理而已！而究竟有什么办法能达到这样的效果呢？这便是后文中的「定静安虑得」所要谈的内容了。

「大学」的「人得一」之学，就是使自我本性达到「精纯不二」的功夫，也就是去除后天污染的功夫。大家都会说「修行就是要去除后天的污染」，但是这个污染在哪里？如果你连它是怎么来的，它到底卡在哪里都不知道的话，那还谈什么去除污染呢！一般的人都认为人类就只有「心」被污染了，但却不知道更重要的关键，是后天那股浊阴卡在你的性中、卡在你的法身中、卡在你的「气」中，这才是使众生堕入气数枷锁的关键因素！

了解了这个观念之后，我们就知道修行不再只是修「心」而已了，除了扫心飞相以外，还有更重要的事情要去做呢！那就是，我们得要想个办法，把渗入法身中的后天阴质剥除才可以。

只不过是要执行这功程之前，得要先把你的妄心平定才行，因此古人才说「万法惟心」！这四个字的意思是说，所有自性上的净化功程，要等妄心去除之后才能显现。然而大家却把「万法惟心」的「惟」字，误解为「唯」字，故而造成很多修行的人，都误以为修行只是修一个如如不动的心而已，这实在是很大的一个误会！因为佛不只拥有一个清静的心而已，另外也还拥有一个清净的法身呢！因此只知道净化你的心，还成不了佛的！当你的法身及心都修炼到精纯不二时，才是还复你本来佛性的面貌，这两者都还原了，经典上就称他为「佛」！

讲到这里，相信您已经大略了解到「一」的两个定义了，它兼具「万物共同的根本」，以及「精纯不二」双重的意义。炼到精纯不二，也等于是直通万物根本的时候了，万物根本便是一，便是道，只有得道才配称为「大」！因此「大学」这人得一的学问，便是人得道的学问、是返本还原的学问、是大智大慧的学问、是剥阴取阳的学问、是炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚还无的学问，是天人合一的学问、是得到永恒解脱的学问！只有这个学问才是人世间最大的学问了，所以才称为「大学」！

试问，假如世上果真有这样的学问，你有没有兴趣呢？若有兴趣，那又该怎么做呢？孔夫子在本文的一开始，便立即道破了这个主轴的所在，现在我们可以进入「大学」的本文了…

**「大学」之道，在明明德：**

要进入「大学」这一条道路，究竟应该从哪里着手呢？这个关键，孔夫子说在哪里呢？「在」明明德！这个「在」字很重要，很多人读「大学」都没有注意这个字，其实这个字最重要！这个「在」字正是告诉我们「得一」之路的所在处，孔夫子用这个「在」字，要我们勿旁骛其心，只要专注在下面三个字去用功就行了！

好比你的眼镜掉了，你心里一直在想：「在哪儿呢？在哪儿呢？」就是因为不知道「在」哪儿，所以才一直找、一直找。如果让你知道「在」哪儿？你还需要像无头苍蝇一样拼命的找吗？不需要了！此刻若有人看到你的眼镜，告诉你「在」桌上！那么你就尽管往桌上去找，而不需要再浪费时间到处去钻了！然而他若明明告诉你「在」桌上，而你却偏偏不理会这个关键性的指引，仍然不断地往地上或是别的地方去找，这样还找得到吗？永远都找不到的！

所以说这个「在」字真是非常重要！这「在」字是指出唯一重点所在，指出唯一答案的所在，指出唯一方向的所在！那么这个得一的唯一关键「在」哪里呢？睁大眼睛看后面的三个字吧！

在「明明德」！能不能得一的关键就在「明明德」这三个字了，其余的事上修、貌上修都不是重点，只有这三个字才是得一的唯一关键！此刻的你要像那个掉了眼镜的人一样，一听到「在桌上」，立即要乖乖的将你的焦点移到「桌上」去，这样就行了。而此时听到孔夫子说得一的关键是「在明明德」，那么你要将你的所有焦点放到哪里呢？就是「明明德」这个问题上面而已！

现在我们先解开「明德」这两个字的意义。什么是「明德」呢？就让我们以纯金来比喻精纯不二的佛性吧，人的佛性与道来比虽小，但却与道的成份完全一致，大道所该具有的任何特质，在这小小的佛性内，也已经完全俱足了。这圆满俱足、毫无隐蔽的佛性，便是此处所谓的「明德」。但在我们投胎的那一剎那，这纯金已加入了一些别的杂质，因而「明德」已经不明了，所以我们才沦为六道的众生，而不再是佛了。目前只有先认识你的明德，再想个办法重新使本来纯一的「明德」再度光明起来，这便是唯一的返本还原之路了！

明德的「明」就是干干净净、完全没有杂质来扭曲本来特性的意思；而一物特有的本质、特性、功能、造化规则，就是该物的「德」，例如黄金是软的、是亮的、是不生锈的等等，这些特性就是金子的「德」，因此「德」就是「该物的特性」，也就是「性」，明德就是本来纯净的本性，本来的造化规则，也就是佛家所谓的「佛性」！

大略了解了「明德」之后，接着我们讲「明明德」前面的这个「明」字。这个「明」字，大家都把它翻译成「明白」，但这样的解法是不够的，因为想要恢复本性，去除渗入性中的浊阴，不是光明白就行了。例如我说：「这个黑板脏了，请让它恢复干净。」然后你说：「我明白了！」想想看，若只是明白而没有实际动作的话，这个黑板会自己变干净吗？不会的！因此只是「明白」无济于事的，还要实际去擦才有用。

修炼我们的本性也是一样，整个剥阴取阳的漫长过程，不是你的内心明白就能完成的，这必需要有实际的步骤才能成功。找个正确的办法，使渗入本性的浊阴能剥除掉，使本性恢复它应有的光明，使它恢复应有的造化规则，这便是「明明德」的意思了。

因此这第一个「明」字是动词，而不是明白就行了，它是指恢复本性的那个过程，也就是指修炼过程中剥阴取阳的所有变化。剥阴取阳就是去除性外之物，「大学」里简称为「格物」，但「格物」一篇，却被秦始皇给烧了！这一再的差错，致使真正的「大学」已经失落几千载了！

「明德」既然是我们的本性，那么「明德」是在内？还是在外？当然是在你的身内！这个关键一定要辨别得清楚，修行才不会走错方向。方向一错，不论修炼多少年，都是白费功夫的！如果「明德」是在里面，那么你所做的一切努力就要从里面着手；如果「明德」是在外面，那么你所做的一切努力就要从外面着手，这就是一个知本的人了。想想看：「你现在的修行到底是从你的内在来着手呢？还是依然在外面不停地追逐呢？」先辨清这一点，这个很重要呀！

「大学之道，在明明德」这段话是孔夫子在告诉我们，人得一这条路最大的重点，是在内还是在外？是「在内」！因为你的本性是在你的身内，不是身外！六祖曰：「不见本性外觅佛，起心总是大痴人！」这话也是叫我们要懂得内求之意，因此不断往外追求知识，或追求感动的修法，就好比团沙为饭一般，必定白忙一场，苦死无成！

**在亲民：**

我们常说中华文化的博大精深，指的就是古圣先贤的「内圣外王」之道，而「大学」中的「明明德」讲的就是内圣之道，「亲民」讲的就是外王之道。内圣就是在「身体里面」去证得返本还原的功夫，而外王就是在「身体外面」去服务大众，去渡化众生的功德，也就是「亲民」。

「亲民」这两个字其实就是「亲亲而仁民」的缩写，意思是渡化众生的工作必由最近处开始做起，有余力再渐渐地泽及远处，因此古圣先贤推广这志业，必先「亲亲」，有余力再「仁民爱物」。

但这「亲亲仁民」也必需把握一个主轴，才能尽善尽美，虽周衣济食也是一时之善，虽教忠教孝也是豪杰之行，但若不能复其明德，亦不足以拯救众生出于六道轮回的苦海。因此圣贤要先能够明了自己的明德，而后教化全家的人都能明自己的明德，行有余力再尽量往外推广，让社会上的每个人都能够明自己的明德，都能超脱六道轮回的气数之苦，这便是「亲民」的意义所在。

这也正是「大学」后段中所谓「修身、齐家、治国、平天下」的意义所在。「修身」就是明自己的明德，「齐家」就是让全家的人都能明明德，都能齐头并进，而「治国平天下」指的并非去降服别人的国家，而是像如来佛及孔子一样，把明心见性的办法，把明明德的办法，试图推广到天下的每一个角落。这种精神正是澈底的实践了「亲民」之道。

简单的说，「亲民」就是让自己的家人，以及世上所有的人，都能够明明德，都能够使自己焕然一新，都能够返本还原的意思。这也就是佛家所谓「渡尽天下苍生」的意思。

因此「大学」之道的第一条「在明明德」，是讲完成你自己的内果，去完成自己的明德；第二条「在亲民」，是讲要去完成你的外功，去教化众生，使人人都能明自己的明德。所谓三千功八百果才能成道，修行之本虽然在内，然于外若不积寸功，累世业力不能偿还，亦是不能成道。所以孔夫子在讲了明明德之后，又补上「亲民」这两个字。一则为内圣之功，一则为外王之功，这是说明必需「内外双修」乃成道行。

**在止于至善：**

什么是「至善」呢？至善可模拟为最好的、最稳固的、最干净的、最本来的、最天然无为的，最得其根本的，都可以模拟之。因此最无善无恶的心是至善，最纯洁无瑕的性也是至善，最天然无为的修持方法也是至善，最切合中道的作为也是至善。

「大学」的范围虽然无所不包，至善的范围虽然非常广泛，但此处「至善」的主轴当放在如何「明明德」的方法上。明明德虽然也是至善，但它必需藉由一定的方法才能达成，没有方法，空谈明德有什么用呢！因此什么才是最天然，最直接、最正确、最无为的明明德办法呢？这便是此处「至善」这两个字所指的真义所在。

我们知道，仙佛是纯阳，鬼是纯阴，而人是半阴半阳，好比一半的黄金、一半的铜一样，此时黄金的性已经被黄铜侵夺了一半，这样的人可以称为是最圆满、最至善了吗？不是的！若不赶快炼成纯金，这金子最后要被那铜给拖累的。因此每个人都想要找个正确的办法，使自己炼到恢复本来的精纯不二，要炼到明了自己的「明德」，这才算是止于个人最终的「至善」之地！

因此「大学」的「三纲领」看似不同，其实这三条都是在说「明明德」，只是范围不同而已。修自身就是明自己的明德，渡化众生也是明众生的明德，止于至善是自己找到最直接的办法去明明德了，众生也依一样的办法去明明德了，人我都找到最直接的办法去明明德了，这便是「止于至善」。

简单地说，人要得到「一」的关键因素就在「明明德」，这个目标已经非常明确，接下来的重点就在于找个最「至善」的办法，来去除性外之物，找个办法来剥阴取阳，以便返回我们最「至善」的本来面貌。这个就是整部「大学」的精义所在，也正是孔夫子在下一段文字中，所要揭示给我们的重点所在─「明明德的最根本办法」！

**知止而后有定、定而后能静、静而后能安、安而后能虑、虑而后能得：**

既然明明德这么重要，那么接下来到底要怎么样做，才能明了我的明德呢？怎么样做才是最直接、最正确的办法呢？这答案就在这段文字里面。这段文字的「知止」两个字，就是迈向明明德的第一步，而「定静安虑」便是明明德的过程，最后这个「得」字，便是已经得一了，已经明了自己的明德！

得一的人，佛家称为「成佛」、儒家称为「成圣」、道家称为「成仙」，而「大学」称为「得一」。因此这短短的「知止、定、静、安、虑、得」等几个字，可以说是修行中最重要的几个字。修行中的所有真实功夫、真实过程、真实的变化、真实的结果，就发生在这几个字上！想要真修的人，这个段落千万不可轻忽！

人要得到一，要炼到精纯不二，那个最直接、最简单、最正确的方法在哪里呢？这条路说似奇妙复杂，但也非常简单。举个简单的例子来说，好像要吃一粒水果吧！怎么样才可以吃到一粒甜美的水果呢？它必经的过程是「下种、成长、开花、结果、成熟」。这每一个过程都很重要，而且每个看似简单的过程里面，都隐藏着无法言喻的造化之妙在，但这一连串的奇妙造化，若少了「下种」这第一个步骤，那么开花结果的过程便不可能发生！简单的说，你只要先把种子种下去，接下来所有奇妙的造化，就交给这棵果树的「本性」来负责，是因为启动了该树的本性，所以开花结果才变成指日可待的。这开花结果的过程虽妙不可言，但你所要做的却非常简单，就只是把握住第一个步骤─「下种」！

现在如果我们把「知止、定、静、安、虑、得」这几个字比喻为整个果子下种、发芽、成长、结果、成熟的过程。那么，「得」字就是水果可以收成，对修行来说，就是剥阴取阳成功、佛性已经精纯不二了、成佛了！而「定静安虑」这几个字就是果树成长、发芽、开花等造化的过程，对修行来说，就是剥阴取阳正在发生奇妙变化的过程，佛家称这叫「不退转轮」，而道家所谓「安炉立鼎、水火既济、通三关、过九窍、三花聚顶、五气朝元、结圣胎、产仙童」的过程了。但这些过程若是少了最前面的「知止」这两个字，就好像要吃水果却不去下种一般，后面一切奇妙的造化也都免谈！

所以，这整串文字当中，可以说「知止」两字是最重要的了，少了这两个字的话，后面的所有变化都将不会发生；或是这个步骤的功夫稍微有点差错，那么后面的结果就差之千里了！所以说，「大学」这学问能否成功的关键，只在于「知止」两个字而已！这两个字可以说是整个修行功夫的精华所在，也是修行过程中最难体悟的地方，以及最不容易用文字语言去形容的地方，当然也是修行人最容易误解与忽略的地方，自古以来这两个字不知困死多少英雄好汉，当然也就是这篇「大学」的文章中，必需要一再去解释的地方！因此，如果你想要在修行中走对方向，「知止」这两个字，您千万不要轻易放过！

但在解开「知止」这两个字之前，我们先解释这段文章中「而后有」与「而后能」这几个字。这一段「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」中，有一组「而后有」，而有四组「而后能」。为什么不全部用「而后有」或「而后能」呢？可见得这个「有」字，与「能」字，意义上是有差别的。

在解这两个字的意义之前，我们先了解什么叫「而后」？「而后」就是当你前面做对了某个动作，而后面自然会衍生出一个结果出来，前面你种了一个因，后面必然产生一个结果，这就是「而后」的意思。例如我现在把种子种在土地里，「而后」它会自然的发芽，「而后」它会自然的开花结果。这「而后」的过程虽然看起来很简单，但仔细的想想，这两片芽是怎么发出来的？谁让它发出来的？答案都在这种子的本性里面！这种子里面有一个能发芽的「性」，能开花结果的「性」。若是这个性死了，或是偏差了，任你怎么会种都发不了芽的！而这个种性又是谁给的呢？是农夫给的吗？不是的！这万物的种性都是　上天给的！

孔夫子用「而后」两个字，朱熹说「后」字是「之后」的意思，对是对，但只对了其中的十分之一，而最重要的意义竟被他给忽略掉了！因为这个「后」字还有「真宰」的意思在里面，我们说「皇天后土」的后，真宰在天则叫「上帝」，在地则叫「后」，在人叫做「性」！

「而后有」、「而后能」是说你只要负责把种子种下去，而后它的生机到底是如何展开造化的呢？如何那么精准的发芽、开花、结果…，这奇妙的造化到底是交给谁来主宰？是那精明能干的农夫吗？不是的！这一切都是无形的真宰，也就是万物自性中的造化规则在日夜推动着！你只负责下种，之后的一切都交给真宰来带领去路，你必须先下种，「而后」真宰、本性才能接手这件浩大的功程，因此说「而后有」、「而后能」。

也就是说如果你一直把种子握在手里而不去下种，那么这大道将没有办法接手种性内的奇妙造化，因此它的生机就慢慢凋萎了！这修行的功程也是一样的，一开始必须要有个人去执行这「下种」的第一个步骤，去引发本性内的造化生机，「而后」再把奇妙的造化任务交给「天」，由上天来接棒，由本性来接棒，让一切的造化进入自然无为的轨道，让造化走入自性之中，让自性去启动那剥阴取阳的造化奇迹。

除了「下种」这件事是藉由你的手以外，其余都交给自然，都交给天，都交给你的性。因为这些接下来的奇妙造化，任何人都没有能力接手，只有老天有这个精准度，只有老天爷所创造的自性，才能带领我们走入「自性无为」的奇妙世界。修行就是这样，你只要做对了第一件事，就是「知止」这两个字做对了，后面便自然会跑出「定、静、安、虑、得」了，这个就是「而后有」。所以这「后」字，若少了「大自然的无为力量」的意义，就像咬着那已经榨过的甘蔗渣，简直是毫无味道了！

现在我们来探讨，为什么第一组用「而后有」，而后面的四组用「而后能」？这「有」与「能」到底有什么差别呢？「有」这个字就像种子已经发芽了，这个芽因为你的下种而存在、而「有」了。但此时尚未茁壮，稍一不慎踩到了它，便立刻没了，此时仅仅只是存在而已，然而却毫无力量，不堪一击，因此称为「有」，而不称为「能」。就像修行之初，在「知止」及「定」的这个阶段，虽然已进入了轨道，但仍非常脆弱，稍一不慎便前功尽弃，因此说「有」。

「能」是经过长时间的造化，长时间的磨炼，此时它已经有了巨大的力量了，就连台风来都吹不倒，它已经可以做栋梁了。就像修行到某个阶段，心性已经有了定力，造化也已经有了不错的结果，此时它根基已非常的稳固，不再怕任何考验。修行之初较为脆弱，因此用「有」来形容，渡过这个过渡期，已经渐渐有力量，可以安心了，因此用「能」来形容。

这段文章里用了一组的「有」，却用了四组的「能」，言外之意是在告诉我们，这件修行的大事，说难也不难，只要一开始好好的起个头，小心翼翼的把它下种，在它还不能自立的时候，你得花点时间护持着它的成长，等它长得比草还要高的时候，你就可以轻松一点，再等到它成为一株高耸入云的神木时，还有什么能够掩盖过它呢？到了此刻，你的修行就可以高枕无忧了！圣人考虑之周详，用字之精准，以及循循善诱之情，实在是令人既赞叹又感恩！

修行的人常常会讲一句话：「修道在人，成道在天」！如何去引发那个本性内所隐藏的生机，虽然要看你的选择，但成不成却还得看天呢！因为内在的造化并不是我们能插手的，内在的本性中的造化是天所赐的，本性是归天所管的，就像一棵树内的造化是归大自然所管的一样，人们只能帮它除除草，却不能代行那神妙的造化，你什么也不能做，只有交给天然，这就是「无为法」的珍贵处！

这段文章告诉我们，只要「知止」做对了，好好的护持着它，后面藉由大道与本性的力量，将自自然然生出「定、静、安」。到了「安」这个字，就是可以自立，安全，已经长得比旁边的草还要高，不用再管它，也会继续长高了！至此「而后」自己会跑出「虑」，「而后」自己会跑出「得」，就是「得一」。

因此「知止、定、静、安、虑、得」这几个字，哪一个才是真正的重点？就「知止」这两个字，这两个字才是修行中的真正关键所在！所谓「真修真得，假修假得。」这真假就在能否「知止」上来分辨了。因此这个「知止」如果不去研究它，后面的一切造化就甭进行了。接着我们开始来了解「知止」这两个字到底是什么意义！

知止：

到底什么是「知止」呢？在了解这两个字之前，我们要先建立一个概念，在所有的文字里面，不论哪一个字，都兼具「吉义」与「凶义」两个层面的意思。例如「知」字是「知见」，但这凶的知见是妄念，而吉的知见却可以是智慧，这两者都是知见的一种。以无为有，以邪为正者谓之「妄念」；以有为有，以正为正者是「正念」；不念有无善恶，超脱对待束缚者谓之「无念」；来去自如，通达无碍者谓之「智慧」，这些都是知见的一种。

而「止」是停在某个地方不动的意思，如果把你的心停在不应该停的地方也是「止」，但这种「止」叫执着、固执。如果把你的心停在该停的地方，这种「止」叫放下、持守。那么当「知止」这词出现时，到底是要往吉义来推演，还是凶义来推演为当呢？那就得看它的前后文怎么衔接而论。

好比这里的「知止」后面接的是「定静安虑得」，有了「知止」以后才能渐渐到达「得」。显而易见，这里的「知止」应当取吉义为当，因此「知止」便是「把妄念放下」，或「把智慧保持」的意义。

现在你会很纳闷的说：「那么什么是妄念？又如何放下？什么是智慧？又如何保持」？另外你也可能会想到：「放下妄念与剥阴取阳到底有什么关系？这又如何称得上修行的最大关键呢？」以下我就逐一来说明。

妄念是什么？妄念必须符合一个最主要的条件，那就是：「你那贪嗔的心情深深被胸中的气血所控制着」！本来思绪归思绪，胸中的气血归气血，两本不相干，但这两者却不由自主的打在一块儿，此时念头已完全被气血所控制，心情随着胸中的气血而起起伏伏，离开宁静的本真越来越远，故称为「妄念」。

若是这样讲还不清楚，那么我们说得更简单一点：没有被胸中气血感受所罣碍的念头，也就是自自在在的那些念头，在古圣人的经典中都称为「无念」。简言之，无念并非没有念头，只是这些念头没有被贪嗔知见所罣碍而已。六祖所说的「无念者，于念而无念」便是此意。而那些被气血感受所罣碍的念头，才称为「妄念」！

听到这里，现在你心里一定在嘀咕：「什么跟什么呀！无念就是没有念头嘛，怎么变成有念头了呢！」没关系，慢慢来，我举个例子来说明：

例如你现在看到的两组线条，一组是一条线「－」，另一组是两条线「＝」。这两组线条，哪一组比较漂亮？如果我们找一百个人来投票看看？你以为哪一组会胜利呢？我相信每一次投出来的答案都不一样！到底是这样美？还是那样美？争论不休。其实这两组线条没有谁美的问题，它们是有差异，但只是代表一条线跟两条线的差别而已，它并不存在着美丑的差异！

然而就算你说谁美谁丑都无所谓，因为说来说去，大家的气血都没有动，心情也没有动，贪嗔的分别也没有动，这就是没有对待、没有取舍、没有烦恼罣碍的当下，因此这种知见也就不称为「妄念」！不是妄念的念头，没有烦恼的念头，也就是佛家所说的「无念」！

由刚刚一条线及二条线的例子，我们把它延伸到日常中的一个例子，现代很多单眼皮的人，花十万块去割一刀，把它割成双眼皮！请问单眼皮、双眼皮的差异在哪里？不就是一条线与两条线的差别而已嘛！既然一条线与两条线根本就没有谁美谁丑的问题存在，那又为什么有那么多的人，愿意花钱去挨一刀也在所不惜呢！

台湾有很多人想要学欧美人的样子，因此都去割双眼皮。但是欧美的人花十万元割什么呢？割单眼皮！为什么欧美的人花钱反而割成单眼皮？因为单眼皮美嘛！怎么样美？因为在欧美掌握经济大权的有钱人，有好多都是单眼皮的日本人，有钱嘛，所以愈看愈美！在台湾，尤其是美军在台湾的时代，那些有钱人都是美国人，他们有钱，所以怎么看怎么美！这样说来是单眼皮美呢？还是双眼皮美呢？这个问题根本不存在，然而你胸中的气血却像十五个吊桶一般，为了没有一双迷人的双眼皮而七上八下！这胸中气血混杂着贪嗔烦恼的当下，就是妄念的当下，也是烦恼罣碍的当下。

当然花十万元不一定是一个妄念，挨一刀也不一定是一个妄念，以为两条线比一条线美也不一定是妄念，因为它们都不一定会造成你心情上的罣碍。但重点是这个去割双眼皮的人，或是用百万元去塑身的人，在他还没有做这个决定之前，每次看到身旁那些美女独领风骚的样子，必然引动了他满腔澎湃的气血，造成了他很大的贪嗔，所以最后才会做了这个花钱又挨刀子的决定。

类似像这样，知见已经动荡到胸中气血，而造成烦恼不已的例子，在生活中真是说不完，一会儿流行这个款式，一会儿流行那个款式，不跟上流行就好像矮人一截似的，就不快乐。或者是别人的一个眼神、一句话、甚至是自己心中的一个幻想…，可以说凡是在有「比较」、有「对待」的想法下，都会挑动我们胸中的气血（就是心情）！

人们一整天中，被胸中激昂的气血控制着念头，或是念头挑动着气血的情况，不知道要发生多少回，那个当下便是罣碍与烦恼的当下，也是「妄念」的当下。每当胸中气血动荡时，就是你的念头、心情、烦恼、罣碍一起动荡的时候，这才是形成「妄念」的关键。正因为妄念不停止，则周身气血难以平静，本性的造化难以精确的进行，所以修行的第一步，必须先懂得将「妄念放下」！这也就是为什么修行的第一步要先「知止」的原因。

那么现在你可能会问我：「气血的动荡跟返本还原的修炼又有什么关联呢？为什么不能挑动到气血呢？」这个问题真是很重要呀！这正关系着你的修行能否成功的关键，你可不要轻易放过才好！

以上我常提到「气血」这两个字，这只是为了解说的方便，其实我要说的是「气」这个东西。「气」，无形无象，表达起来真的不容易，不过我们可以举些相似的东西来比喻：

在我们身体里面有两套循环系统，一套有形的，一套无形的。有形的循环系统就是「血」，无形的循环系统就是「气」！中医把这两套系统称为「营、卫」，只有这两套系统都健全的情形下，人才会健康的。所以俗语说一个人有两下子，我们就说他「有两套」！因为这两套系统都很重要。但与修行最有关系的，是「气」这一套，但气不好说明，而「血液」这套与「气」有异曲同工之妙，因此我先讲「血液」的这一套，等会儿讲到「气」时，就容易懂了。

血液在身体里面，只要保持不断地流动，便能促成身中的「新陈代谢」，新的养分进来，旧的毒素出去，这样才能使生命延续下去。这个重大任务就是靠血液不停的流动来执行。你可能会问：「为什么血液流动就能够有新陈代谢的功能？」这事不只是我讲不清，就算你去问最高明的医学博士也讲不清！你可能会说：「哪有这一回事！读到医学博士，怎么不知道血液是怎么样新陈代谢的？」当然他会用很多专业名词来告诉你说：「当血液流过肺部的时候，红血球就负责去抓氧气进来，流到小肠的时候就是抓营养进来，流到肝的时候就顺手把毒素带走…，然后白血球负责在前面当先锋部队，帮你扑杀外来的细菌，而血小板的作用又是什么等等。」他可以像这样讲很多很多！

然而你若再问他：「为什么红血球负责拿氧气，白血球负责杀细菌，这是谁规定的，两个为什么不一个星期换一次任务？为什么血液一直流动就能有这样的效用？」他会怎么答？他会说：「他们是天生自然的啊！」我告诉你，科学问到最后，就只剩下这个最后的答案！一流的科学家也只能说：「根据我们日以继夜的观察后，得到的答案是这样的！」至于为何是这样？很抱歉，这要问谁？问天！只有天知道！这就是科学最后能给你的答案，而这个最后的答案，没读什么书的人也会这样讲，不是吗！

所以，不用再问了，反正血液流动就能新陈代谢，这是一个上智下愚都知道的事实，你若问我为什么？我说：「你问任何人，都得不到答案！但是根据观察得知是这样！」

而血液在哪里流动的呢？根据观察，就在动脉、在静脉里。那么送出血液的泵浦又在哪里呢？就在心脏。简单地说，心脏如果正常，动脉、静脉都通畅，这个血液就能够运转顺畅，也就能为你进行奇妙无比的「新陈代谢」造化了。新陈代谢一健全，整个人就很有朝气、很健康。所以聪明的人，只管顾好这个血液的循环系统，让它流动顺畅，不要让它堵塞了，一切健康就搞定了！

现在我们介绍在身体里面的第二套循环系统，也就是「气」。气是什么？孟子说：「气者体之充也」，气是身中的一股能量，它就充沛在身中的每一个地方。而它的种种变化，正是我们生命的一切，例如人们常说「我今天很有朝气」，那个朝气的感觉，就是此刻身中的「正气」很充满所带来的；或是人们说「现在我很生气」，生气的人会发现身体里面好像有一股能量要爆发出来一样，那股能量就是「气」；或是你去慢跑，然后停下来，身体松松的站着，此时仔细的观察你全身上下的感受，你可以感觉到身体里面充满着一股能量，充满着一股热流，那个就是「气」。

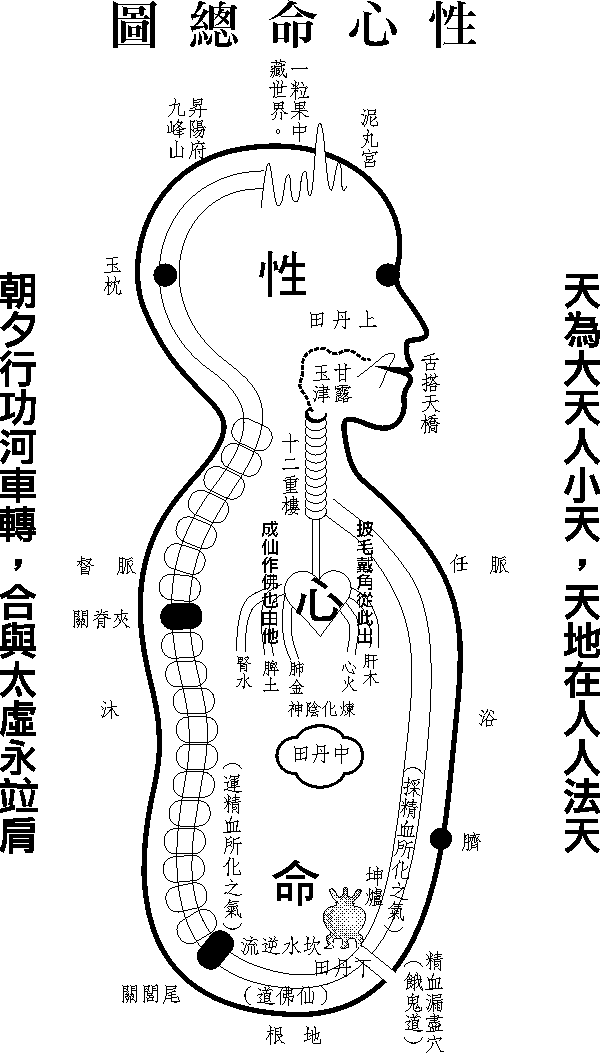
现在科学可以用克立安摄影来证明气的存在，当你情绪在转变的时候，生气时、高兴时，你的身体各部位的光芒都不一样。可见这气确实是存在的！

而这「气」在身体里面不停的留动，它的最重要功能是做什么呢？它不断流动的价值在哪里呢？这个作用可大了，气不断流动的价值，远胜过血液流动的价值千千万万倍呢！因为这气只要在身体里自在的流动，就能够达到「剥阴取阳」的效果了！

前面谈到要「明明德」必需去除性外之物，而去除性外之物所靠的，就是要在身中进行「剥阴取阳」的修炼功程；而进行剥阴取阳的功程所靠的又是什么办法呢？不靠别的，就只靠你那天赋的一股「正气」在身体里面不断自在的流动着，所造化出来的！

这气只要在身中自在的流动着，就能够把后天所渗入的一切浊阴给代谢出去！有形的废物是由「血液」的流动来代谢掉的，而无形的性外之阴，则是由「气」的流动来代谢掉的！因此修行中返回本性精纯不二的功程，所依靠的，正是这个「气」的自然流动所达成的！

那么气的流动是在哪里进行的呢？主要就在我们的任脉、督脉之中进行。就好像血液主要是流动在动脉、静脉之中是一样的。这个任督二脉的循环系统，古人称它为「气轮」或者「脉轮」，就像下图一般：



前面说过，我们人生的污染，是从出生的第一秒钟就存在了，那清真的本性，在出生的第一秒就已经被后天的杂气给污染了，这个后天来的杂气，不论它是阴是阳，因不是属于我本来所固有的，因此在经典中都统称为「阴气」。这个阴气要剥除到你的性外，所依靠的是什么呢？就是依靠这个流动在任督二脉的「气轮」，只要让这个气轮恢复天然的流动就行了！

这个道理就像要把我们吃进身体的毒素排掉一般，所依靠的也只是血液的流动去触动新陈代谢的机能而已！再高明的医生也没办法用开刀的方法，把你那无所不在的毒素给拿出来，唯有靠着血液自然的流动才有办法！而剥除我们的本性中的污染，也只是靠这个「气」在任督二脉的气轮中自然的流动，去触动那个剥阴取阳的功能而已！

也许你会问我「为什么这样就能剥阴取阳呢」？任何人都无法回答你这个问题，因为这是天然的！好比血液的新陈代谢，连科学博士都还答不上为什么，更何况这无形无象的「气」呢！任谁也答不出来的，只有曾经真修实炼过的人，才能体会的到。

而这气轮的循环系统里，也有一个能量的泵浦，那就是我们的丹田，它能源源不断地把这真气运送到全身各处，去进行应有的剥阴取阳造化，它的地位就好比是血液这套系统的心脏一样的重要。

现在进入真修实炼的修行重点，已经渐渐明朗，也就是只要能使自身气轮恢复先天的前降后升（一般众生都是前升后降），在没有任何人为造作的情况下，自强不息的在任督二脉中运行，由丹田自然往下运行到命楚、会阴，再上升到尾闾、双关、夹脊、玉枕、昆仑、泥丸、明堂、玄关、承浆、鹊桥、重楼、黄庭、然后回到丹田。这个气轮运行的路径，前胸的部份古人称为「任脉」，后背这部份则称为「督脉」。就这样自然的前降后升，那与生俱来的浊阴，就会一点一滴的往外排除。总共气轮要转满十万八千里之数，就可以把渗入性中的后天浊阴全部剥除，因此佛经中说西天距离东土有「十万八千里」之遥，就是在比喻这个道理。

然而如果这个系统的任何一个环节出了问题，它不仅不能前降后升剥阴取阳，而且还会开始紊乱，甚至逆行，最后沦为消阳长阴的工具，而这正是目前所有众生的运转方式，因此每个人走到人生的终点站，都将成为地狱中的阴魂，而陷入轮循环中。

这就是「消阴长阳」与「消阳长阴」对人们所造成的不同结果。说到这儿，我们必须要了解一个概念，佛的法身习惯上我们称为「纯阳」，鬼是「纯阴」，而目前还活在世上的人们都是「半阴半阳」。既然人们是半阴半阳，那么只要能够把那半边的后天阴气拿掉，返回先天那股纯阳浩然之气，便能成佛了。但若是把半边的阳给消散掉就变成纯阴，纯阴不是鬼是什么呢！修行的原理，就是这么简单！

现在每个人都有机会把半边的阴去掉，当然也有可能会在浑然不知的情况下，把仅有的阳给散失掉，所以孟子说：「道二，仁与不仁而已！」仁就是生机，就是渐渐迈向纯阳的道路；不仁就是消亡，就是渐渐迈向纯阴的道路。道只有两条路，不是仁，就是不仁，我们每一分每一秒都在一个十字路口上做选择，而一直以来，你都是在往渐渐纯阳的佛路上移动，还是正在往纯阴的鬼路上移动呢？或者你根本是浑然无知！

现在我们已经解开了一个修行中最重要的谜底，只要人们的任督二脉恢复天然的通畅，气轮在无为的状况下恢复它的刚健不息，自然就能剥阴取阳、返回固有的清明了。所以「大学」中要如何「明明德」、如何「得一」的答案，其实已经揭晓，那就是转动你本自具有、生生不息的气轮，你的道就能在日常生活中，慢慢的长养！

而这个神奇的气轮是谁给的呢？这一切都是上帝的巧妙安排！上帝并没有抛弃我们，祂让我们降生到这娑婆世界去体会多采多姿的生命，又给了我们两套系统，一套让你维持后天的生命，一套让你剥阴取阳，返回先天的本命。这两套系统在你身中已经一应俱全，你不需要再做任何的外求。

孟子说：「天下万物皆备于我，反身而诚，乐莫大焉！」意思是说，想要达到返本还原的目的，其一切的配备，老天爷已经周密的为你准备好了，它就隐藏在你的身体里面，只要你懂得往内去寻找、去观察，你就必然会发现。所以说「反身而诚，乐莫大焉」。「反身」就是叫你往里面去观照，「而诚」就是叫你放下一切的妄念，也就是叫你要「知止」。只要能够「知止」，这一套奇妙返本系统的神奇功能，就可以启开了！掌握得到永生的最大枢机，这不是人生中的一大乐事吗！所以说「乐莫大焉」!

刚刚谈到说「知止」两个字，就是妄念放下，就是放下对待。因为唯有知止，才能护持着气轮的神奇造化，唯有知止，才不会挑动气血，造成气轮运行的紊乱。人们的气血一紊乱，气轮就逆行，剥阴取阳就变成剥阳取阴，气血的运行必须在毫无妄念干扰的情况下，气轮才能够依乎本性的造化规则去运转，唯有依乎本性的规则，才能够启开剥阴取阳的自然功能。

修道真言说：「学道性要顽顿，勿用乖巧，其要总在将心放在何思何虑之地，不识不知之天，此大道之总纲也。」这便是为什么要强调「知止」的原因了。

然而只要「知止」就能重新启动身中气轮的运转吗？这已经对了一半，但另一半若没有做对，既使知道知止，效果也将大打折扣。为什么会这样呢？这件事得回到婴儿未出生前来说明：一个婴儿在母胎慢慢成形的时候，就像老僧打坐入定一般，这种「入定」不是全身都没有感觉，不是气血没有变化，而是内心不对这些变化起好恶分别的知见而已，这也正是黄庭禅修课程所教导的禅学内容。

婴儿成长的过程身体每天都在变化，在这十个月内，他的全身随时都充满各种奇妙的感觉变化，但他对这些感受一向无思无虑，没有一点好恶、荣辱、得失等分别知见来扰乱气血的运行，因此使得周身气轮的运行非常刚健自然。

这种「入定」所唤起的一股刚健正气，使得丹田得以渐渐的加温，当丹田加温到一个层度，周身的气轮便大转起来了，而周身的造化也得以跃进到另一个层次。

下丹田的作用就如同汽车的起动马达一样，而气轮就像汽车的引擎一样，有了起动马达才能发动引擎；有了丹田的热能，才能引发任督二脉这条大气轮的全速运行，这气轮的运行不仅开启了奇妙的成长造化，也带给这人们强盛的精力，得以应付人生的须要。

婴儿出生后，拜老天的造化之妙所赐，这婴儿的丹田会自然热热的，有股能量在里面旋转运行，它日日夜夜都会送出一股真气去推动全身气轮的运行。这种情况下婴儿的每个呼吸都会直达丹田，因此你观察所有两三岁以下的婴儿在呼吸时，都是丹田在起伏，而不是胸膛在起伏。

然而仔细观察成年人，几乎每一个成人在呼吸时，都是胸腔在起伏，而不是丹田。这是因为丹田已经失去其积聚能量的功能，没有了能量便推动不了气轮，紧接着气轮也就渐渐停止正常运转了。一般小孩在七、八岁或更早以前，这丹田早就丧失推动气轮的应有的功能！而老天爷赐给人们的回天之路，也同时丧失殆尽了！

此时您可能会问，那么为什么丹田会丧失这么宝贵的功能呢？其祸首就是人们黄庭中的一点「分别知见」！ 一个赤子本来是无知无识的，他还没有烦恼知见可以扰乱自身气轮的运行，因此丹田日日运作不息。到了两三岁的时候，就渐渐在生活中产生一些分别的心、计较的心。这些心思所引动的气血，都足以干扰气轮的正常运行。

好比一个同伴抢了他的玩具，这小孩分别心一动，哇！哇！就哭起来了！全身气血便开始动乱，他越哭越急，丹田的一点真火便开始往上窜升到胸口，胸口因此变得越来越热，胸口一热，分别计较的心就更强盛！这便是形成脾气毛病的雏形。

你有没有发现你生气的时候胸口会热、会紧？那胸口的热度从哪里来的呢？就是从丹田里的一点真火借来的！这丹田的热能被借去胸口发脾气，心火一上升，于是紊乱了全身的气血，气轮开始乱了、逆行了，而丹田当下也冷却了！这就是婴儿第一次造成他的气轮当机的剎那！

然而一开始影响并不大，因为婴儿非常天真，一下子就忘了计较，他不会生气太久，刚刚扩散到全身的热气很快的又回到了丹田，丹田过一会儿又热了，气轮又恢复了正常的运转。也就是说，到了两三岁以后的小孩，气轮虽然偶尔当机，但大部份时间仍然维持着顺畅的运行。

到了上幼儿园，或上小学的时候，那些比较的心就更明显了。月考第一名，老师说：「某某同学第一名，大家要向他看齐！」这几句话灌进他耳朵里面，这么多人在看我，虽然表面有点不好意思，又有点紧张，但内心是非常的高兴，甚至有点得意。这么多复杂的情绪涌现上来，胸口顿时热热的，耳根红红的！此时这胸口一热，这热气是从哪里借来的呢？就是从丹田借来的！当胸中充满了热火，心火上升，丹田中那股能量的运作就偏离了正常的轨道，此刻气轮的运转也就停止下来！

改天老师又说：「王某某，此次全校的演讲比赛，就让你代表本班去比赛吧！」一听到这话，既紧张、又高兴、又让人患得患失，于是胸口又热了！全身的气也都跟着动了，气轮又当机了！明天老师又说：「算了算了！我看还是把这机会让给某某人好了！」虽然你表面上若无其事，但实际上胸口更热了！怎么可以叫别人呢？他有比我行吗？我会比他差吗？老师这样公平吗？越想胸口越热、甚至越紧。

人真是难伺候，这胸口褒也热！贬也热！心中只要一分别取舍，简直无所不躁热！无所不动荡！弄得整天全身气血起伏不已，丹田中的热能每天被借走好几回，至此丹田就已面临频频当机的窘境！

类似像这样，天天比来比去，天天患得患失，才到小学而已，一天中的心情起起伏伏，就要被挑动多少次？丹田要当机多少次？气轮要紊乱多少次？

好不容易上了国中，同学们的话题围绕在谁比较爱谁？谁比较喜欢谁？为什么我写信给她，她都没有回信？为什么她都不看我一眼？为什么我没有名牌的手机？为什么我没有名牌的衣服？每跟人家比较一次，胸口又热了，丹田又冷了！就这样，他的心情天天在动荡，他的真元之气天天被上冲下洗，左搓右揉，破坏殆尽！

这样持续一阵子以后，气轮已经习惯了逆行的模式，他那元气就再也回不来丹田里了！这丹田里的元气已经决定搬家算了！它们已经住惯了新的地方了，搬来搬去好麻烦，不回去了！自此后他的丹田，就再也没有热热的感觉了！这丹田已被他的主人谋害致死了！气轮也被他的主人澈底改造成逆行的模式！此时身中的气轮造化已经被改变为消阳长阴的模式，一条通往六道轮回的门也已被凿开了！

这种天天与人比较的情况，要等到什么时候才能有所改善呢？也许直到三、五十年后吧！那时他已年老色衰，经历过无数的沧桑，看透了人间世事，不想再与人有任何的比较，他终于知道原来心平气和是那么的自在，他开始想要学佛向道，他决定不再让那妄知妄见，时时去拨动他的情绪，他想要开始过着平和的生活。

然而这样就可以救回婴儿时期丹田中的元气，和气轮中剥阴取阳的功能吗？没有用的！为什么？这就像一条水沟很久没有水流过一样，它必然开始长满了草，然后整条水沟都被堵满了，纵然有一天水来了，却没有水沟可以让它流动了！

人们任督二脉就像这样，年轻时因为七情六欲不断地干扰，这边堵、那边堵，全部都堵掉了！到懂事的时候，虽然看透世事，决心要好好守着清静，专心念佛，但此时心静下来气轮就能通畅的运转吗？不会的，因为丹田已经当机了，任督二脉中的所有关窍也全都堵塞不通了，剥阴取阳返本还原的机能已全都丧失殆尽！那时光修个内心的清静就能起得了作用吗？

你走过台湾的中横公路吗？那条路很美，但台风天一来，到处都在山崩，这一段也塞住，那一段也塞住，全线都不通，既使你有再好的车，还开得动吗？此时真是进也不是，退也不是，寸步难行了！如果没有功程队大刀阔斧的铲一铲、挖一挖，你一步都走不的！

人们的气轮也是一样，既然已经全部堵住了，没有大刀阔斧的铲一铲，就没有办法恢复它正常的运行功能了。还记得这气轮是如何丧失它的功能吗？那元凶就是人们黄庭的「分别知见」！是它向丹田借火，澈底扰乱了气轮的运行，而后造成所有关窍堵塞。因此完整的修行，除了得先将这心中的知见彻底铲除之外，还必需研究怎么重新贯通任督二脉中所有关窍的问题，这两大方向少了一个都不是完整的修行。

因此懂得开始静心，破除心中「对待」的知见，找回本心的清真，便已做对了一半的事，而且是首先要办的事，这便是各教经典之所以存在的最大原因。打开各教经典，你会发现这部经也讲心、那部经也讲心，几乎所有的经都在教导我们一个「空空如也」的心法，一个「不二」的心法、「实相」的心法、「智慧」的心法！可见体悟这解脱对待的「不二」心法，在修行中是多么重要的事情！

然而这「心法」远在言语之外，并非语言所足以形容，就像你要形容一个柠檬的酸一样，是怎么个酸法呢？与酸梅的酸有什么不同呢？与李子的酸有什么同呢？唉呀！这要怎么讲才会清楚呢！然而理不说不明，圣贤不得不藉助有限的文字来说明文字之外的感觉，因此这项原本简单的工作，却变成一件非常不简单的事。

自古以来一代又一代的圣人，不断地著书立说，就是为了要说明这个用尽所有名相，仍然不足以说明的「本心」样貌。因为只有先找回那个不分别取舍的本心，才能进行下一步有关气轮的修复功程，确保气轮能依照本性的路线，去行它精准无比的返本造化。

因此「修心、静心」虽非代表修行的全部，但却是首要的当务之急，因为后面有关法身的返本功程，都得等待这个「本心」确立之后才能进行，因此古人说「万法惟心」！请各位要看清这个万法惟心的「惟」字，是直心旁，不是口字旁，如果口字旁的「唯」，就是代表「只要修心就可以了」的意思。但若是心字旁，则与维持的「维」有相同的意思。

因此「万法惟心」的意义，不外是为了突显，所有的返本的法身造化，都维系在「修心」这个课题先确立之后才能进行，而不是告诉我们只修一个心就够了！这点则是每位有志修行的人第一个要分辨清楚的。

既然去除内心的分别知见如此的重要，然而真正的「内心」究竟是在哪里呢？这实在是个大问题！直至今日科学如此进步，但人们对这个重要的课题仍然是一知半解，因而使得修心的课题沦落到各说各话、无所适从的窘境！

这其中最令人引起混淆的关键，乃是因为经典中所谈到的知见、妄心、三心四相、七情六欲，全都是指存在人们胸中的情感罣碍，也就是胸中气机变化时所攀附的知见，而非指脑中单纯的想法。

这一点则是在修心的课题中，最难以厘清的关键，若没有经过长期仔细的内观练习，这两者实在很难区别！无怪乎自古以来无数的修行人，纵然修行数十年，甚至一辈子，也很少有能摸透这个心苗根由！甚至连自己的内心都不曾看过一眼！

为什么我说经典中所说的心念、知见、三心四相、七情六欲等，都是指我们的胸中气机变化时所攀附的知见呢？我举几个简单的生活例子，也许您就懂了。仔细观察…

当一个人生气，气得捶心肝的时候，他的手会不由自主的捶向自己的胸膛；

当一个人被吓到时，也会不由自主的用手拍自己的胸膛；

当一个人非常感动时，也会不由自主的用双手抱住自己的胸膛；

当一个人说「这是我的肺腑之言」时，也会用手指着自己的胸膛；

当一个失恋的人陈述他的心酸心痛时，也会不由自主的用手抓住自己的胸膛…。

你有没有发现，虽然人们陈述他的某某想法时，会用手指向他的脑袋，但当人们在陈述他内心的所有情感、情绪、感受、冲动、心情的舒服、不舒服时，都会不由自主的用手指向自己的胸膛！

这不仅是中国人如此，全世界的人也都是如此；不仅是佛教的人如此，天主教、回教、道教、印度教、拜火教、一贯道、新时代的人也是如此；不仅是男人如此，女人也如此；不仅是老年人如此，年轻人也是如此。因为这是全人类的共同感受、共同语言，不会因为年龄、种族、宗教、或国界而有任何的差别！

这并非巧合，而是因为人类的七情一发，必定引动满腔热热的气血汇聚于我们胸膛的正中央，这股能量的起伏愈大，心情的晃荡与罣碍也就愈大，可以说这股胸中的能量，已完全代表了人类的心情所在，全人类的贪嗔痴爱、全人类的心情冲动，全人类的烦恼罣碍，都是在人们的胸中所上演。

如果有人更仔细的观照胸中能量与情感起伏的真相，每个人必能再发现，胸膛中负责感应这股能量冲动的核心，仅仅只有一方寸的大小而已！其位置就在心窝略上一点的地方，深度约在胸膛厚度的中央，也就是胸膛正中央表皮下约两三寸的地方。这正是老祖宗所说的「黄庭」一窍，瑜珈行者称它为「心轮」，道家叫它为「中丹田」，古人所说的「方寸」、「心头」，孟子所谓的「放心」，指的是这个地方，如来佛所说的「直指人心」指的也是这个地方。

看到这个地方你一定非常的疑惑，因为你常听到很多人喜欢引证楞严经卷一里说：「既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着，是名为心。」于是他们便根据这段经文下了一个结论说：「心是遍满太虚无所不在的」！但这句经文被我们这样解释，究竟正不正确呢？

其实在佛教的大般若涅盘经第三十卷里面，曾有六位外道的大师认为「心无所不在遍满太虚」，而佛陀为了证明心不是无所不在，也不是遍满太虚的，因而与他们进行了一段非常精采的辩论，只是因为大藏经有五千多卷，就算你每天读完一卷，也得花上十四年的时间才读得完，所以很少人曾经看过这段经文，也因此才有机会让这种似是而非的论调，至今仍然迷惑着无数的修行者！

刚听到这样的说法也许你会非常呀异，但以下这段精采的经文就是最好的证明。看完这段内容，相信你必和我一样，对于佛陀用简单的比喻，就能破除了你我心中的迷惑，佩服得五体投地…精

**大般若涅盘经卷30：**

**六师言:「瞿昙**（佛陀的凡姓，指佛陀）**，色亦非我，乃至识**（感觉、想法）**亦非我。我者遍一切处，犹如虚空。」**

（译：六位外道的大师说：佛陀啊！这色身终究不是我的，甚至你所感受到的感觉、想法也不是我的，真我遍布在一切地方，就像虚空一样无所不在的！）

**佛言:「若遍有者，则不应言『我初不见』，若初不见，则知是见本无今有。若本无今有，是名无常。若无常者云何言遍？**

（译：佛陀回答说：如果你真的已经如虚空般遍满在一切地方，那么你就不应该说「这地方我以前没见过」，如果这地方你未来到之前没见过，那么就知道你现在所见到的景象你本来没见过，而是今天人到了这儿才见到的。如果这景象是你人到了这里才见到的，这就叫做「无常」，也就是你并非当下就能见到宇宙间的一切事物。若是你的知见这样的无常，怎能妄说你与太虚一样遍满在一切处呢？）

**若遍有者，五道之中应皆有身，若有身者应各受报，若各受报，云何而言转受人天？**

（译：佛陀又说：若是你真的已经遍满在一切处，那么六道除了你正在经历的人道之外，其它天、阿修罗、地狱、饿鬼、畜牲等五道，也应该同时有你的身心存在，如果其它五道也同时有你的身心存在，那么你应该同时感受而其它五道的苦乐果报，但如果你正同时在感受着六道的苦乐果报，又为什么要劝人好好修行，以便从恶道里面求生到天、人的善道里面来呢？）

以上佛陀用了极简单的比喻，就让我们轻易的了解到，人的心并未遍满太虚，而是只在每个人身中的某个位置，因此才有「直指人心」的教义存在。然而由于大多数的修行人对于「心遍满一切无所不在」的执着，至使这「直指人心」的教义，沦为指不出位置的窘境，并且失传了两千多年！

那么这「人心」究竟在胸中的什么位置呢？我们又要如何找到它呢？为了解开这个疑惑，佛陀特为众生演说了「大乘本生心地观经」，经文中真是「直指人心」，直接指出修行时观照内心的位置，佛陀为了引起我们的注意，更在经文中盛赞这部经为「众经中王」！可见这学问是如何的重要了！

顾名思义，这部经就是要指引众生正确的去观照心地（内心、人心）而设的，然而这马上又碰到一个问题，那就是在茫茫的经海里，大家都只读金刚经、心经…究竟有多少人曾看过这部「心地观经」呢？而看过的人中，又有几人真得看出它的内涵呢？而经中佛陀究竟要我们观照的内心位置，指的是身中的哪里？以下这段文殊师利菩萨与佛陀对谈的经文，便是唯一的答案了…

**大乘本生心地观经第十一：**

**尔时文殊师利菩萨白佛言：「世尊，心无形相，亦无住处。凡夫行者最初发心，依何等处？观何等相？」**

（译：那时文殊师利菩萨请问佛陀说：「世尊啊！照我的理解，心是没有形相的，也没有一定的地方，但是凡夫或行者想要开始发心修行，要从哪里开始观照他的心呢？又要作什么样的观照才方便入手呢？」）

**佛言。善男子。凡夫所观菩提心相**（解脱自在的心）**，犹如清净圆满月轮，于胸臆**（胸中两乳之间）**上明朗而住，若欲速得不退转者。在阿兰若**（清静处）**及空寂室。端身正念**（静坐之意）**。冥目观察”臆中明月”。作是思惟，是满月轮五十由旬**（长度计算单位，可指极大，也可指极小）**，无垢明净，内外澄澈最极清凉。月即是心，心即是月，尘翳**（尘埃遮蔽）**无染妄想不生，能令众生身心清净，大菩提心坚固不退。**

（译：佛陀回答说：想要修行的善男信女啊！众生们想要观照解脱自在的心，应当想象一轮清净圆满的月轮，在胸膛两乳之间的位置朗朗的高挂着，如果想要快速让心得到定静而不再退转，可以找一个清静空旷的地方，端正身体静静坐着，闭上眼睛，往内观察“胸中的那轮明月”，并作这样想象：“那圆满月轮的光茫可照到五十由旬那么远，足以遍照身中这个小宇宙，那月光丝毫没有污垢，非常清明洁净，那皎洁的月光使得身体内内外外都非常的清澄明澈，非常的清凉。此刻这月轮的位置就是你内心的位置，而你心中的能量就比喻为这轮明月的光茫，常常观照着这股皎洁的能量与光茫遍照身心，没有一点尘埃的遮蔽，也没有一点分别妄想，这样就能让众生的身心渐渐得到清净，究竟的解脱自在也能坚固不退。）

观照心地的经叫我们观照胸中，那是因为人心喜怒哀乐发生的位置，就在我们的胸中。而佛陀要我们把内心想象成一轮明月，那是因为胸中情绪的起伏本是一股能量的变化，而能量本无贪嗔分别的意义，就像皎洁的月光一般，只是一种光的变化，本来无一物，何来贪嗔妄想呢？因此佛陀将月比心，将心比月，最后是希望众生因此了悟心中能量本无好恶的意义，而解脱人心的枷锁，得证清净与自在。

由这段经文的指引我们可以知道，充满烦恼罣碍的人心是有位置的，而这位置如来佛已经在经中用「于胸臆上朗朗而住」的话语，直指出它的位置就在我们的胸中了，众生还有什么好怀疑的呢？

在「圣贤实学」这本书里面，对于黄庭一窍的功用及位置，有几段非常详细的记载：「黄庭在何处？在脾胃夹中处也。脾属土，因土之色黄，故曰『黄』；此穴是神明之舍，虚灵之府，元神之家庭，故曰『庭』。此穴乃脾胃夹中虚悬一穴，故儒曰腔子，又曰衷。因脾为土，故儒曰心地。此穴约广寸余，故儒曰方寸，又曰寸衷。此穴其形似田，故儒曰心田，道曰中丹田。此穴上通心，下通肾，此穴居中，故儒曰中，又曰中心。此黄庭诸般异名之义也。」

又曰：「后天父母五行之气，散于周身，而统于黄庭；先天五行之气，聚于黄庭，至虚至灵，主宰一身。黄庭一穴，一寸三分宽，在脾胃夹中处，离外肉皮三寸三分。黄庭为心田，心居黄庭。未发为中，发而中节为和，此中和之根源也。」

而「修真快捷方式」这本书里面也有类似的说明：「元神识神居于黄庭，为神明之舍，虚灵之府。维皇降衷，降于此处；心存腔子里，存于此处。」

这两乳正中的位置，道家称为「中丹田」，五千年前的医书「黄帝内经」里名为「膻中」。黄帝内经说：**「膻中为气海」**。故知此处是人身中气机敏锐，也最多起伏处，因此才足以成为人们的情绪中心；

又云：**「膻中者，臣使之官，喜乐出焉。」**因「性」为君，「心」为臣，所以「臣使之官」指的就是「内心」所在的地方。此处的气机一动，我们的内心立即感受到震荡与不安；而「喜乐出焉」这句话，更说明了它正是人类所有喜怒哀乐及七情六欲，及所有正负情绪发生与感受的地方。

又云：**「膻中者，心主之宫城也。」**这句话更直接了当的说出人们终日所追寻的「内心」就在这个位置无误了！

人们所有的情绪困扰，及内心中的所有罣碍，皆源于此窍内的一点气机起伏动荡。这一窍内的气机动荡起来，我们立即感受到「内心」的不安；这一窍内的气机只要松缓下来，我们不只立即感受到「内心」的平静，甚至连全身的紧张也都将自然的松缓下来！因此古人说「天君泰然，百体从令」，这天君就是我们的「内心」，也就是这个情绪的感应中枢…「黄庭」！

由于这一窍指的是身中「气」的感应中枢，是一个气场，一个能量场，而非一个有形的组织器官，因此到目前还没有办法用科学来证明，但能量学家已发现，在心脏的旁边，有一个能量场，其强度大到多少呢？它比脑中的磁场还要大上四千倍！难怪脑中的理智思考，往往总是败在「内心」的情感或好恶之下！

想想看，你常在理智中知道什么是应该做的事，但最后是否因为内心里一个微微不喜欢的感觉上来，而又开始改弦易辙了呢？或是你脑中很清楚什么事是不能做的，但最后总是因为「内心」一个贪爱或嗔厌的感觉上来，而又再度犯错了呢？这就是我们的「内心」跟「理智」不同的地方。

理智是表面的，而内心才是代表你真正内在的、深层的、真正想做的、真正想要的，也就是除了心脏以外，你还有两个心，一个是表面的思考，一个是内心的好恶情感，而这内心的力量要大过理智的力量四千倍！

因此这存在胸中的「内心」才是修行的重点所在，经典中所谈的三心四相、七情六欲、喜怒哀乐等，指的并非你脑中的理智，而是指你胸中的贪嗔好恶而言的。如来佛直指人心，正是要指出这一个能量场的重要性，而我们却一直误以为是我们脑中的逻辑思想出了问题，忽略了胸中真正的威胁。

看到这里你开始怀疑，怎么回事，心不是脑袋的思考吗？怎么变成胸中的能量场了呢？是的，要看透你内心中真正的罣碍所在并不容易，否则这学问也不至于失传了两千多年！但每个人都可以透过返观觉照而加以证明。

就像你心中的「贪爱」、甚至你心中的「嗔恨」吧！虽然你的脑袋告诉自己，这不该贪，应该放下了，但你的内心却有个力量要你一直走在贪爱的道路上；或是你的理智告诉你，应该原谅他，要跟他和平相处，但你的内心有一个嗔厌的力量要你一直走在嗔厌的道路上。

你的思想一直都没问题，但胸中那能量场却造成你内心一种不能自已的冲动。这就足以证明，是胸中的冲动让你无法走在理智思考所设计的那条道路上。所以我说，你有两个心，理智的心在脑部，而情感的心所呈现的贪嗔痴爱则发自于你的「内心」。

这个「内心」虽然科学家还是没有办法用开刀的方式，把它拿出来给大家看一看，但是每个人都可以闭上眼睛，用心去感觉到它确实存在。好比感觉你心中的爱，感觉你心中的恨，感觉你的愤怒、嫉妒、无助、烦躁，感觉你的慈悲、喜悦、放下…这些都没有办法用科学去检验，但却可以感觉。

在日常生活中，去感受一下内心的所有情感、所有的心情，是不是这些情感与心情发生时，都必在胸膛中有一团能量正在呈现，或正在起伏变化呢？只要你对自己开始几天的返观比对，不出数日，你就可以将脑中清明的理智与内心复杂的情感间的差别，掌握得明明白白，到时谁才是修心的重点所在，也不辩而自明了。

透过仔细的返观，每个人终将发现，黄庭真是一个天然的感应气场，它的变化是如此的敏锐丰富，但每当你对黄庭一窍中的气机起伏，攀附一丁点对待取舍的分别知见时，不仅当下立即感受到情绪的烦恼，立即感受到罣碍的痛苦，更使得源自本性中的造化规则全都紊乱掉了。这对于一个正在进行修炼功程的人来说，此时气轮已开始逆行，丹田也停止了正常的运作，本性中那剥阴取阳的功能，也已经荡然无存！

因此那个破坏气轮，并使丹田失去功能的元凶是谁呢？正是人们攀附于黄庭气机中那个有对待、有取舍的分别知见！经典中常把这种攀附在本无意义的气机上的知见称它为妄念、念头、动念、动心、知见、着相等。实际上这些词句都在指胸中的冲动，很少是指脑袋中的想法，因为在脑袋的理智思维中，什么事是应该做的？什么事是不该做的？什么想法是君子的？什么想法是小人的？做什么事会让社会更和平？做什么事会让社会更不安？这些事的是非曲直，只要有小学程度以上的人，其实大家都很清楚。然而我们却常做出不可理喻的事，常自己摧毁自己的气轮，其元凶是攀附在胸中的情识冲动，而非脑中的想法认识不清。

因此不去练习放下攀附在胸中气机起伏上的分别知见，就无法清明自己的心，也无法显现自己的性，更难以使气轮的运转回到百分之百的天然与自在。因此说「大学之道」虽然是由「明明德」作为起点，但要「明明德」，其第一步必由自己的胸中去练习「知止」才建立起一个良好的基础，这便是「知止」的重要所在了。

那么这个攀附在胸中气机上的妄知妄见，到底要如何才能得「止」呢？仔细的返观自身，每当胸中气场动荡的感受愈大，心情的动荡便愈大，情绪的贪嗔罣碍也就愈深，然而这只是源于一场天大的误会而已！因为胸中的「气」毕竟只是气，能量毕竟只是能量，磁场毕竟只是磁场，不论它怎么起伏来去，本来就不代表任何高下、美丑、好坏、得失等意义的！

就像水在河中奔流着，水流可以或快或慢，波浪可以或大或小，然而水毕竟只是水，岂会因为速度的快慢，或波浪的大小，而散发出什么贪嗔痴爱的意义来呢？

又像天上的云，云毕竟只是云，不论或浓或淡，或来或去，它岂会在漂荡的过程中，散发出什么贪嗔痴爱的意义来罣碍自己呢？同样的道理，人们胸中的气毕竟只是气，能量毕竟只是能量，起伏毕竟只是起伏，又岂该在自由动荡的过程中，让它激发出贪嗔痴爱的对待意义来困扰自己呢！自认万物之灵的人类，竟然作出了这样愚昧的选择！难道这不是天大的妄知妄见吗？

这也就是说，在黄庭方寸的气机实相中，其实本无贪嗔痴爱等意义存在，而人们在未曾观照其实相的习性知见下，竟然对它作了不可理解的选择，不是对某个感受开始「取」，就是开始「舍」，不是开始「贪」，就是开始「嗔」，于是便对自己造成永无止尽的烦恼与罣碍。

记得这个重点了吗？人们的胸中并非不能有任何的能量波动，也并非不能有任何的气机起伏，也不是喜怒都不能发，而是人们不该对胸中本无意义的气机起伏，贴上任何好坏的标签，不该对那本无意义的气机起伏有一丁点的取舍分别存在，这个对内在感受取舍分别的对待知见，才是造成人们烦恼罣碍的所在！

因而人们只要开始学习返观我们的心头，也就是观照黄庭一窍中气机生灭起伏的真相，学习任这股清真的能量来去自在，不与内在一丁点气机的起伏相罣碍、相攀缘、相分别取舍，即可在烦恼炽盛的当下，解脱所有情绪的攀缘与束缚，重回自性的本来清静与安宁，也重新启动了奇妙的自性造化，使气轮的运行回到正轨。这便是「知止」这两个字在修行功程中的真实意义。

现在我们知道「知止」不只是为了解脱你心情上的烦恼而已，更重要的是它能启开气轮正常运转的第一步，因此这两个字可说是非常非常的重要！至此您可能在内心会有另一个疑问：「这道理我已知道了，我已经找到黄庭了，但此刻我的内心依然七上八下，究竟要如何才能确实的解下攀附在黄庭气机上的对待知见呢？」是的，这真是一个很大很大的问题！因为这并非听听道理就能有所收获的，这课题就像学雕刻一样，是个练习题，而不是理解题。它非得经过一次又一次的实地练习，才能掌握它的丝丝脉动。若非经过不断地练习，纵然五教经典你全都倒背如流，也不能窥测这不二心法的一丁点模样。

这又是为什么呢？因为所有的语言文字都是对待的，例如好与坏对，善与恶对，定与乱对…，这些字眼都是有所取舍的，然而本心本性的真相，却远在对待之外，它是不二的，它是无分别取舍的，它是在二元对立之外的，所以任圣贤再怎么写，都只能勉强形容而已，实际上是写不出那不分别取舍的感受来的，因此若非不断地练习体验，任你怎么读，只得像是雾里看花，或像隔靴搔痒，总是抓不到它的主轴。

很多学者很会翻译经典，但那只是用理解的方式去说文解字来做白话翻译，而非返观当下身中那个无分别取舍的本心本性来做说明，这就像一个没有吃过「柠檬」的人，硬要用很多文字去阐明什么是「柠檬的酸」一样。这些学者大多不是观照心性有得的修行人，或者大多没有照见出自己方寸中的无限秘密。他们没有观察出自己的烦恼罣碍，与胸中一丁点气机的生灭起伏有什么关系？他们没有发现「分别」的心，到底藏在何处？它与脑中的想法有什么差别？在未暸解这些真相之前，如何去解释什么是超脱对待的不二本心呢？如何去解释什么是本来清静的本性呢？他们可以举出外在很多非常感人的故事，赚了读者一牛车的眼泪，或者善于举出各种非常巧妙的比喻，让读者会心一笑，但这只是善于拨动另一种对待的游戏罢了，这对教导人们进入解脱对待的「不二心法」一点作用都没有！甚至是让你陷入更深的对待之中！

因为本性的清静远在对待之外，不在感动之内，本心的自在只发生在黄庭一方寸之间，而非泛涉远求，而人们却喜欢在外在的故事去寻求感动，或得到更多的理解，于是忙了一辈子都未曾与自己的内心有过交集。

也许你会问：「那我要怎么办？要如何才能够知止？」刚才我已说过，这一题是个彻头彻尾的「练习题」！也是个「体验题」！若是您想要学习如何在自身上，实际体证返观自性本来清静的方法，而进入「知止」领域，最直接有效的办法，莫过于参加两天专为「知止」而设的「黄庭禅」体验课程！

经由两天密集的引导练习，您将很快进入观照「内心」的主轴，抓到你「内心活动」的所有蛛丝马迹，以及体验那远在对待之外的「本来清静」！对您来说，这课程将是一个很好的起头，其余则留待日常中逐步的练习验证。

现在对心的「知止」已大略明了，也就是「妄念俱下」，妄念俱下之后所余的，便是金刚经所谓的「正等正觉」，这正等正觉纯乎自然，源自本性，毫无人为造作，回到这正等正觉便是心的「止于至善」了。

而启动气轮的最根本、最至善、最自然无为的办法是什么？找到一个完全天然无为、尽善尽美、与生俱来、符合本性、没有一点人为造作的方法来启动气轮，这才是启动气轮的至善之道！接下来我们便进入这个课题。

重新引动气轮去运行的至善之道，除了先要求得心的「知止」这个重要的关键以外，还要配合正确的「静坐」才行的！静坐有什么重要呢？那可重要了！少了静坐这个工夫，要去启动已经停熄了的气轮，那就像一台熄火的汽车少了起动马达一样，就非常难以启动了！

找个地方静静的坐下来，就像回到母胎内充满感觉却又无知无识一样，观照着全身气机的自在，特别是黄庭一窍的气机自在，绝不让它攀附任何后天所带来的贪嗔好恶等意义。果能如此，则周身气机盎然，热能充沛，这使得丹田又得以慢慢的加温，长出一点火苗，以便有力量去推动任督两脉这个大气轮顺畅的运转，接着启开肢体百骸所有气机造化的正常运行。

正确的静坐就好比回到当时婴儿在母胎内无知无识一般，因为无知无识，才能得到完整而天然的造化，才有机会开始新生命健康亮丽的第一步。因此，这个正确的静坐的功夫，便是再次启动气轮运转的「至善之道」。

而静坐所养起来的一点丹田热能，就好比升火时用的火柴棒，那一根火柴的热能虽小，但对升火来说是非常重要的，等到火苗升起来，大火便有机会可以熊熊不熄的燃烧了，这便是这根小小火柴棒的功效！

但在你静坐时，得要将两只手掌交迭在你的下丹田处，那是当初母胎内初转气轮的地方，这两只手掌心的穴场所释放出的热能，就能使丹田内有股微微的热能开始盘旋运行，加上你已学会了对黄庭内心中的能量不起好恶知见的诀窍，经过一阵子的静坐蕴酿，你便能感觉到丹田渐渐加温，气轮渐渐被再度启动。

静坐为什么这么重要呢？清静老人曰：「修士之所以要从逐日静坐入手者，因人智识一开，为喜怒哀乐爱恶欲七情妄念，将身心弄得不清不静，以致耳目鼻舌身意六根门头样样混浊，人心用事，天心退位。唯静坐观空之时，则妄念暂息，天心暂复，故久坐则久复，暂坐则暂复，常坐则常复。人欲逃轮回免生死，舍静功而何？故初学必以静坐为入手，方能暂得知止也。」这便是学道为什么要从「静坐」这法门做为起步的原因。

只要你养成日日静坐的习惯，两手掌交迭在丹田，每次静坐都能将它再推动一下，一直练习到你在行住坐卧的每一个时刻，周身气机都不会再被妄念所扰乱，这气轮便能推动到日日夜夜运转不息，回到像婴儿在母胎内一样的刚健不息，展开至善而完美的性命造化了。

为什么我说此时的性命造化才是「至善而完美」呢？因为此时性命中的造化，没有一点人为的造作，完全来自于老天爷公平的恩赐。全天下的胎儿都有一样完美的造化过程，他们的眼睛在同一个位置、鼻子也在同一个位置，绝不会有国界、种族、男女、老少、及宗派上的差异！在老天所安排的造化机制下，人们能远离人为造作之害，回到本性与真理的怀抱。

过去我在各宗派游走，学过很多人为的法门，没有一个是纯乎天然的，没有一个是人类所共同的，非常庆幸，在我二十九岁那年，得遇　先师马祖的指引，而得以一窥性命之堂奥，不怪力乱神，不谈玄说奇，以最原始、最简单的办法，便得以在自身中重立气轮，体验本性中剥阴取阳的种种奇妙造化。这无非来自真师的指引，也让人赞叹老天在你本性中的巧妙安排，祂让你的身体里面已经具足一切的巧妙，毫无亏欠，丝毫不必外求。这正是孟子所说「天下万物皆备于我，反身而诚（知止即诚），乐莫大焉」！

现在我们已经了解到，要重新启动气轮的关键因素，除了黄庭知见的方面要「知止」以外，还要加上完全符合天然无为的静坐方式，以及两只手掌交迭紧贴丹田的摧化与助燃。有了这三项因素的结合，静坐久了，静极则生阳，丹田中的先天热能自然渐渐被启动，气轮的运转自然渐渐被推开。这便是能完成剥阴取阳造化的「至善之道」了！

只有这三项因素都完备，才是完整的修行，没有掌握到这些诀窍的人，纵使修得心再怎么好，或再怎么努力的静坐，也与「转动剥阴取阳的气轮」是毫无关系的！一般人光学会静坐的样子，也许可以坐得很久、很静、或是很有禅意，也有的人会有一些奇妙的感应，但这些都与本性中所俱有的返本造化毫无关系。静坐了二、三十年之后，有一天如果你自问：「只是这样静坐就是修行了吗？这样就是成佛之道了吗？」自问自答，你会心虚的！

无法启动剥阴取阳造化的静坐，就像一颗静静放着的蛋一样，因为少了一个热能来启动内在足以变成小鸡的造化，因此就算放得再久也无法变成小鸡的。所以虽然你也学着像佛陀一样的静坐，但可别以为成佛只是学个坐着的样子就行了，重要的是在静坐时，有没有启动隐藏在本性中那个足以让你返本还原的造化机制！

运用这样的方法早晚勤于打坐，时时维持自在清明的心，便能维护静坐过程中一身造化的推动与圆满。等到这个静态中的知止能力熟练之后，渐渐就能将这种不攀附知见的正等正觉，运用到动态日常生活的每一刻中，那时不只是静坐时气轮常转，就连动态的生活中也能让气轮的返本造化永不退转。如来佛所说的「不退转轮」，及孟子所说的「存其心养其性」，指的便是此事。

古人费尽一辈子的精力，踏破铁鞋，为的就是要访求一个能启动气轮运转的诀窍而已！然而这启动气轮的诀窍，早已具足在每个人的身中，等着被启开，吾等德薄小子只能尽上接引之力罢了。当你掌握了这些诀窍之后，您便可以每天早晚用一至两个小时的时间来打坐修炼了。

而这过程中，攀附在黄庭中的妄念越少，心火就越快沉回到丹田之中，去累积运转气轮的能量。丹田的热量有了，肾水自然化气而上升，如此一降一升，气轮自然周转不息。你会发现，愈不与胸中感受相抗衡，胸膛就愈清凉，丹田就愈热，气轮就愈刚健。只要你愿意用你的身体实际去体验，你会发现「就是这样」！原来气轮的运转非用人为的意念去导引，原来自自然然就发生的才是至善而完美之道。这个真相只有您亲身去体验，再多的口舌争辩都是多余的！

既使我说了这么明白，但还是有部份的人一刻也坐不住，那是因为他对于心头的「知止」还掌握不了。他总是在心头气机起伏时不断的分别取舍，不断的与心头的发生相抗衡，如此必将导至心火上升，至使肾水积郁难化，如此必然越坐胸膛愈热，丹田愈冰冷，坐得再久造化一点也推动不了！

在我的经验里，所有坐不住的人，大都是因为这个原因，因此不懂得将妄念放下，不去研究黄庭一窍中的知止，将会使你的修行事倍功半，就算有幸得遇明师，也很难有所进步的。

因此事先学会黄庭里的「知止」，先学会如何守住黄庭里的「正等正觉」，是修行中非常重要的问题。也因此各教经典中，有百分之九十以上，都在谈论这个「放下妄念」的知止心法，以便为众生的迈入性命的修持预作准备。若无知止的配合，其它的修持反而对众生有害而无利，故经中大多对于性命修持略而不提，这便是圣贤的渡世苦心。

谈到这里我们已经知道，要想修行走上正路，首先要从黄庭中把妄念放得下，再加上双手交迭于丹田的静坐法门，这股气就能慢慢的积养起来，丹田中的热度自然重新被点燃！这个热度一有了，就可以在身中启开精化气、气化神、神还虚、虚还无的自然功程！就可以开始展开返本还原的性命造化功程！到此你就可以说是已经迈入真正的「实修」，已经是一个懂得「知止」的人了！所以「知止」这两个字所包的意义极广，它可说是要进入修行最重要的一个环节。

如果说成佛的主轴是在返本还原，那么返本还原的主轴则在剥阴取阳，而剥阴取阳的主轴在转动你的气轮，转动气轮的主轴是能否在静坐时去持守一个无相、正等、不二的心。而这正等之心的主轴，便是能否在面对黄庭一窍的气机起伏时，维持它本无好恶意义的清真，不攀附一丁点的分别知见，这些都是「知止」这两个字所包含的范围内！

修行这事是环环相扣的，而「知止」则是这功程的第一个步骤，是心的「知止」，也是静坐的「知止」，也是气轮的「知止」，也是剥阴取阳的「知止」，也是「天然造化」的知止。这两个字实在是言简而意赅，不可等闲视之。

古人说「真修真得，假修假得」，意思是既使同样得遇明师，这里面还有真修、假修之分，而这真修、假修就是由能否时时持守住这个正等正觉的心，以及能否愿意吃苦的去静坐炼功，去完成返本应有的造化火候来分判的。

如果你在各个道场努力追寻真修好多年，却不懂得心上的知止原来是在黄庭一窍中见真章；或是你已有了非常稳定的心性，但却不知道要启动剥阴取阳的造化；或是你想启动剥阴取阳的造化，却不知道一开始要用两只手掌的气场与温度去扶助丹田重新点燃，或是你却总是三分钟热度，不愿甘心吃苦的去静坐炼功，去完成应有的造化火候；或是你虽勤于久坐炼功，却忽略要从自己的黄庭心头去持守一个无相的清真！这一些关键因素少了任何一项，任你在哪一个道场中不断地展现你的乖巧听话、你的热忱活力，终究还是启动不了自身中返本还原的造化功程！不论你是否得遇了明师，这都称为「假修」，都称为「外道」！这是想要修行的人不可不知的。

**定、静、安：**

「定、静、安」这三个字的意思差不多，只是程度上有些差别而已。「安」有安全、安稳的意思，是行持既久，根基渐固，不再逐流更移，不再危险，不再被扰乱，有了稳定性，可以堪用了才叫「安」。定性未固，或准或失则不能叫安。好比一个不准的钟，不能因为它偶尔也会中一两次就叫安。

然而这「安」字乃是兼指「心」及「气」两个方面来说的。从「气」的方向来说，「安」正是佛家所谓的「不退转轮」。意思是我的气轮运转已有了稳定度，不再受到妄知妄见的扰乱，也没有一点人为的造作，完全合乎本性的节度，能安稳的进行返本的造化，不会再因人心作祟而失去准头，故曰「安」。

从「心」的方面来说，黄庭内的气机不再攀附好恶知见，任何动静态的日常生活中都能「知止」，不再被气血起伏所愚弄，不再因妄念而扰乱气轮运转的自然，这便是心的「安」。

心安了的同时气轮也就安，此时气轮的运行已完全出于天然的本性，没有一点点的人为造作，经典中称这种法叫「无为法」。进入无为法所依靠的就是本性中的自然力量，靠着本性才能安，靠着人为则不安！古人说：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中」。靠着人心去造作气轮的运转是危险的，而远离二元对立的道心却是那么的隐微难懂，因此唯有开始学习观照气机清真的本质，观照到一个知见也不得攀附，观照到剩下纯然天真的精一本貌。这心气都能执中精一了，这时才可称为「安」！

至于「定」、「静」是已经稍微进入状况，但还没有到达「安」的名词。好比一粒种子刚发芽，慢慢冒出两片叶子，虽然发了芽，但一不小心就可能被野草给盖过去了，此时它的生命还很危险，一边成长还要记得一边拔草，这时还没长到安全的地步，只能勉强说是有了「定、静」而已。定、静是说虽然心性已朝正确的方向渐渐在成长了，但还没有稳定性，还经不起太大的考验，因此还不能称为「安」。

古人在这个心性尚未稳定的阶段，常常远离尘世，遁到深山里面去好好地炼定静，等到心性有了定性，到达「安」，再出来渡世。而现代的人则喜欢偶尔到道场里，去过一阵子清闲的生活，养养自己的心性，或是自己立个志，一个月或三个月的时间别动怒，也不生欲念，给自己定些戒律或目标，以免心性因外物的引诱而不断地浮动，这都是在「定、静」这个阶段时的不错方法。

给自己一个沈淀的机会，使心性渐渐明朗，渐渐有了方向，渐渐抓到主轴，渐渐知道怎么在动乱的当下返回清真，这就是「定静」。心定静，气也就跟着定静，「气轮」的频率也跟着慢慢的接近定位。

定到一个更深的状态，这心气都能顺应天然，能在动静间应用无碍，六祖所谓：「能于一切处不住相，于彼相中不生爱憎，亦无取舍。」安闲恬静，虚融淡泊。这便叫做「静」。心静了，气也就到静，气轮也到了静，这时周身气机如鱼游于河海，如车驰于轨道，各适其位不再动荡了，叫「静」。

静久再更有稳定度就叫「安」，心一安，气、性、气轮都安，都自在了，都依照天然规律在运行，不再失去准头了。有了「安」的稳定力，便可以入世、可以治世、可以渡世，任何逆境颠沛造次间，都可以应用自如，都没有危险了。不到安，不论作什么，就像是泥菩萨过江一样，自身难保，故不可大用也。

道家叫这样的火候「安炉立鼎」，火炉也安好了，锅鼎也立好了，一切准备就序，可以开始煮熟一餐香喷喷的饭菜了，可以开始行返本还原的造化了。从修炼的角度来说，也就是炼到丹田里的胎息已经产生，时时刻刻都有一股温热感在旋绕，好像有个小小的温泉一般泉涌不止，气轮也日日周转不息了。

以前我拜入先师门下，一开始就很努力的静坐，那丹田不只会热，能量充沛时常常会有滚动的现象，好像里面有几个热热的钢珠在丹田里快速滚动一样，修炼家称此时为「武火」。时日越积越久，渐渐的丹田中会剩下一点点小火细炖的感觉，只要反观一下，就感到那股气时时刻刻都非常细柔稳健的运转着，修炼家称此为「文火」。

武火文火总是在适当的时刻交互运转着，修到生活中的任何时刻，都感觉到那股刚健之气的运转不息，这时佛家就叫「不退转轮」，道家叫「安炉立鼎」，儒家的「大学」则称为「安」。大意是一切都已就序了，可以全速推动气轮，可以大行造化了。总而言之，「安」就是道心不退转，气轮也不退转，造化也非常完全之意。

至于「定」、「静』就是还未到「安」的过程，是心一会儿能够不二、一会儿又妄念丛生；气轮一会儿正转，一会儿紊乱的过程。然而已渐渐的有所长进，虽然还没有到安，但是勉强还能发生这么一点转动气轮的作用，因为正在进步中，不能说没用，因此就称为「定」、「静」。

**虑：**

安而后能「虑」。「虑」有思虑及过滤两重的意思。心思发达且毫无好恶污染叫「能虑」，气机的造化能依天然的本性，而达到剥阴取阳的过滤效果，也叫「能虑」。

而这个「虑」的功能必需要达到「安」之后，一切的思虑及造化才能完全吻合本性，才能有剥阴取阳的功效，不出于本性的造化没有剥阴取阳的功用，凡出于人为意念去导引气轮运转的，虽然可以炼气功，可以使身体更为强健，但都不能有剥阴取阳的功用。

金刚经说「一切有为法，如梦幻泡影。」凡是「有为法」都不能迈向返本还原之路，效用都很短暂。因此「大学」说「安而后能虑」，必需到达「安」，完全没有人为力量的干扰，才能显现出这天然造化的功能来，才能迈向剥阴取阳的「能虑」之路！

安了才能虑，这说法与佛陀的「见性才能成佛」的说法完全一致，见性就是「安」，安于本性的天然造化，这是唯一的成佛之路。而前面「定、静、安」的一切努力，都是为了「能虑」做准备的。「能虑」了才是开启了成佛造化的第一步而已，并非「安」了就是已经完成所有剥阴取阳的造化，也不是「见性」了就代表已经成佛了！这只是本性造化的准备工作就序而已！因此最重要的是「虑」，而不是「安」！

这个「虑」字其实有三重的意思，第一指的是「心」的虑，第二指的是「气」的虑，第三指的是「业」的虑！

从「心」的方面来说，这「虑」字是能思考、能正确的分辨、能正确的选择、能有正常的情感的意思。看「能虑」这两个字，就知道它不是没有念头，也不是分不出善恶，也不是没有情感，而是在思虑与感受时，没有一点好恶妄念混杂，不受黄庭中一点气机起伏的左右之意。

至此凡有思虑、情感，皆是不取不舍纯真智慧的表现，所有的妄念、邪念都「无念」了，所有本有的智慧都「能虑」了。因此佛经中的「无念」是有条件的，是指那些妄念都没了，而不是连智慧也没了，不是连动一点想法、动一点慈悲的情怀也不行的。

佛有智慧，佛有至情，佛能动出纯真的念头，而不是没有念头；佛有纯真的情感，而不是没有情感，佛是「能虑」的，而不是没有思虑的「顽空」。而现今的修行人误解「无念」的真义，误以为脑中不能有一点想法，胸中不能有一点情感，甚至发明机器来检验脑中有没有发出波动。

他们不知道「无念」指的只是没有对心头起伏的气机，去分别取舍而已，因此整日以训练脑中不起一个想法为能事，以为这就是修行的最高境界。他们忽略了六祖「无念者，于念而无念」的指引；也忽略顿悟入道要门论里「无念者，无邪念，非无正念」的交付；而孔子明白的以「从心所欲而不踰矩」来表示脑中并非不能有念头。在大学中更以「能虑」两个字来表示脑袋可以有念头。看来很多人追求静坐时一个念头也不起的成就，是一项因为误解「无念」两字的意义，而堕入「顽空」的明显的错误。

例如孔夫子所说的「四勿」，非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动。这是劝我们不对的事不要做、不要想；而对的应该要去做、去想才对。「无念」也是一样，不是不能有想法，而是不能有妄念而已。这种智慧能分辨是非对错，能想象、能计划，只是当下不被攀附在心头气机上的对待知见所左右而已，这就是「能虑」。

经过慢慢地返观觉照，一开始先是在静中能安，而后在静中能虑，而后在动中也能安，在动中也能虑。不论在静坐中，或是任何动荡的逆境之下，这心都能保持清静自在，不会再被心头气机的动荡所左右，这便是心的「能虑」了。

这「虑」字在气的方面来说，则是剥阴取阳的造化。这怎么说呢？这「虑」字本来的意思是「好的留下，不好的拿掉」的意思，与过滤的「滤」相似，这字有「去芜存菁」的意思。属于我先天的清气留着，属于后天的浊气则要剥除，因此这个「虑」字用在气的修炼上，便是「剥阴取阳」的意思。

人们身中的气轮就像一个过滤器一般，只要它依照天然的规则转动起来，每转一圈就有一个「滤」，就有一次的剥阴取阳，就完成一次的去芜存菁。这浩然正气在气轮转一圈滤一次，转两圈滤两次，一直转到满十万八千里，火候够了，剥阴取阳返本还原的功程也就成功了。这就是为什么佛经把西天比喻为十万八千里的原因！

每个人的气轮转一圈加起来大概不到两公尺，那应该要转多少圈，才能达到十万八千里呢？这都有一定的数。就像一棵树，从我们种下去，到结出果实为止，中间要经过几个年头的成长？这都有一定时间的。这期间内的自然变化这称为「造化」，也就是古代修炼家所说的「火候」。而这个造化交给谁来负责才能圆满无缺呢？唯有交给天然的本性，才能圆满无缺。因此只有将自我的意识抽离，把身中的造化完全交给老天所设计的本性来进行，才能得到最圆满、最精密的造化境界！

什么是造化呢？好比一个蛋，一开始里面有的只是稠稠的蛋白蛋黄，但经过母鸡二十几天的孵化之后，却可以变成有肉、有血、有骨、有毛、会蹦会跳的小鸡！请问这二十几天内发生了什么奇妙的事呢？这实在不好说明，任谁也说不清，我们就勉强称它为「造化」吧！是谁主宰这个造化呢？就是「性」！是鸡蛋的性使它变成鸡，是种子的性使它变成神木，是「造化」使天下由无变有，由有变无，天地间所有一切的神奇，都是经由「造化」两字所形成的。而使这个造化如此完美精准的，就是「性」。

那么如果把一个未修行的人形容成「蛋」，而已修成佛的形容成「鸡」，那么由人变成佛要不要经过一个奇妙的「造化」来促成这个改变呢？当然是必要的，没有造化怎么会改变呢！而成佛造化过程中的最大内涵，便是展开剥阴取阳的精密功程。

而这精密的功程是如何发生的呢？其次第又是如何的呢？当人们身中的气轮持续稳定的运转时，自然就可以体验到剥阴取阳的净化效应渐渐发生，其过程大略是先经由皮、肉、筋、血、骨，再抽肠换肚脱胎换骨等功程。

而这些净化过程进行时，会带给人们或大或小的感受，净化到皮时皮会麻，净化到肉时肌肉会抖，净化筋时筋会酸，净化到血会痒，净化到骨会痛。直到通三关过九窍、臭皮囊里产仙童、出窍、入窍都有一定的效应可以感受的。

这功程中大多数的感受有的并非一个发生完再发生另一个，有些如此，有些则同时进行。以上举出只是修炼功程中一小部份的效验而已，其它更多过程与感受，待有缘真修者自验之。

凡修炼有所进展，必有效验，就像蛋变鸡的过程，如果那颗蛋有感觉的话，那二十几天里面，它将可以感受到多么重大而激烈的变化呢？而一个平凡的人，若真的修炼有得，从一个浊阴的凡夫，渐渐进化为纯阳（纯先天）的仙佛，难道会没有一丁点感觉吗？不可能的！除非你还没有进入本性「能虑」的造化之门，否则如人饮水，冷暖自知，必有效验的。

易经说：「一阴一阳之谓道」，道就是身中的阴阳二气所会合而成的无极真炁（阴阳至为平衡的先天炁）。人身中的玄关中有阳，而丹田中有阴。但玄关中的阳非真阳，丹田中的阴非真阴（不是乾坤之纯气，而是坎离的杂气），就像一块磁铁的阳极不纯，阴极也不纯，故一直无法相结合返回无极的道体。而懂得修炼的人透过内心的「知止」去除人欲的干扰，及静坐的引动，使气轮自转进行剥阴取阳的净化功程，于是玄关的阳自然愈来愈纯，丹田的阴也愈来愈纯，纯到几近乾坤之正气时，这两股气将在身中产生激烈的交合，而返回一点无极的真炁（古修行者习惯称为纯阳）。只要持续的静坐得法，这样的净化功程在身中会不断地进行，而身中这种阴阳不断地揉合，正是修炼家促成真我法身返本还原的功程所在。

古代的丹经道书上常有「抽坎填离」的名词，其实就是让坎离杂气返回乾坤正气，自然可以交合为「无极」。就像世上男女交媾可以产婴儿，而自身中的阴阳交媾可以产出一股无极真炁来，古人常称它为「结圣胎」！佛家所说的「金刚法身」就是这样炼出来的，道家所谓的「金丹」也是这炼出来的，儒家所谓的「浩然之气」也是这样养出来的。各教殊途同归，原无二致。

不过身中阴阳初结，这只是法身的胚子而已，并不是已经到了成熟结果的时候，好比像个母胎中初形成的胎儿而已，但这已非常珍贵，这是一切的开始，因此古书中才称为「圣胎」。佛家则暂称它为「舍利子」，就是「种性」的意思，道家称它为「黄芽」，这些词都是形容它还是个「种籽」而已。此时还不能称圣人，不能称仙佛，因为它只是初有所得的修行人而已。

而且这阶段所得的结晶，虽然是阴阳化合了，但仍然还带有一点杂气所勉强交合而来的，好比只有百分之八十的纯度时就交会了，所以初次交会而成的这个圣胎，并不是真正的返本还原，也不是真正的法身！

接着由初次交合的圣胎为基础，继续的转气轮，守着你的「知止」，持续的静坐苦炼，持续去推动气轮的自然造化，让气轮能在日常生活的每一刻中都能不再退转，它便能不停的在身中精化气、气化神，使身中的气越来越精纯。

你所做的只是无时无刻持好你的「知止」，有空就去静坐，它自然进入第二阶段的精化气、气化神！而后再完成第三阶段的精化气、气化神！古代的道书中叫「三还九转炼金丹」！

经过三还九转之后，身中的气已达到非常纯净的地步，差不多可以叫「金刚法身」了，那样的人在世上可以叫「圣贤」、出世时可以叫「仙佛」。修成圣贤仙佛的道体叫「返本还原」、叫「明明德」。道家说结「丹」，这丹字就是一个日、一个月迭在一起，儒家叫「明」德，也是一个日、一个月合在一起，都是取其阴阳和合、返回无极本源的意思。而这些漫长的修炼功程，都是由一个「虑」字所造就出来的。

**得：**

虑而后能「得」。「得」是什么呢？这「得」分两个层面来说，一个是「心」的得，一个是「气」的得。从心的方向来说，此心已经澈底的「知止」，在任何动静的时刻中，心头气机或动或静之时，不再发生任何好恶取舍的知见与习性的攀附，既然没有好恶取舍，也就代表所有的烦恼已化为菩提了，不再被世上的烦恼所牵绊了。

内心得到这样的解脱，就是得证金刚经「离一切相、无所住」的心，也是得证心经「观自在、五蕴皆空」的心。也是得证孔子「勿意、勿必、勿固、勿我」的心，也是得证子思「未发之谓中，发而皆中节谓之和」的心了。

从气的方向来说，也就是真我法身的那股气，经过三还九转的粹炼，身中的气由八卦合成四相，由四相合成两仪，由两仪合成太极，由太极返回无极，澈底的恢复了它原本纯净的风貌，恢复他先天的本来面貌！

只有在「心」与「气」这两大方向都还原到本来的清真，才称得上是完整的「得」。也就是在「真我的本心」及「真我的法身」这两大方向都得到了还原，这才称得上是「佛」的完整还原。

因为佛不是只有一个无相的心而已，佛还有一个纯净的金刚法身在，而这法身就是一股纯净浩然的「炁」所组成。因此完整的修炼必需「心」与「气」的净化同时并进才能有「得」。

了解了这点你便能理解到，修行并非只修一个空空静静的心就可以「得」了！法身若没有解脱，心也就无所依了。而这正是目前大多数修行人的偏执所在！这点误解让无数修心修得很好的人，仍然逃不出气数的枷锁，而重新落入于六道轮回之中。有心迈向真修真得的人，这是不得不注意的。

以上便是「大学」「知止、定、静、安、虑、得」的大意所在，这学问真是非常的「大」，难怪称为「大学」！然而这个幽深又自然的功夫，早就俱足于我们的一身之中了。这一切奇妙的造化，都将在我们的「肉体」内才能发生，若是失去了人身，想要再修炼返本，就没有指望了。

古人常说「人身难得」！又说「一失人身万劫难」！可见修行不只是修一个「心」而已，修行若是只修一个无相的心，等失去人身，当了鬼再来修还不迟嘛！鬼也能修心呀！何必急着人身未坏的时候修呢？对不对？

古人之所以劝我们趁人身还在时赶紧修行，是因为在宇宙之间，要炼就佛果必需要先有一个人身，这剥阴取阳的净化功程，正是在人类的肉身中才有办法进行的。好比要吃一颗苹果，必需要先有一棵苹果树是一样的，只有苹果树才能造化出苹果来，等果树没后想要再吃苹果就比登天还难了！因此只有趁着肉身还在的时候，可以造化出仙佛果来！身体就是载道之器，是把法身中的杂气锻炼成金刚气的唯一器具，你可要好好的珍惜你这个载道之器呀！

注意这个重点，只有人类的肉体才有办法造化出仙佛来，其余任你什么妖魔鬼怪，法力无边，如何的厉害，只要少了人类的肉体，从没有可以直接炼成佛的！纵观历史，一个也没有！这些妖魔鬼怪修持再怎么好，一定得要重新投胎，换得人身才有机会修成的。

可见我们现在所拥有的这个肉体有多珍贵！胜过所有大妖大魔的法力无边呢！而您准备继续用它来吃喝玩乐呢！还是用它来追逐那些法力呢！还是启动它那看似平淡无奇的返本造化，来返回自己的真面目呢！

了解人身的可贵，你就了解到，当你找到真正的修炼方式，那是完全不须藉用外在任何东西的，也不需要跑很远很远的地方去膜拜，也不需要花很多学费去学什么技巧，因为它不在外，人类的所有技巧、所有的聪明都不管用，这功程只需要靠你的「肉体」内本自具的功能就够了！

老天爷已经将返本还原所需的一切配备，都隐藏在「我」的色身里面了，「我」是唯一的，「我」是上帝的独生子，「我」早已俱足一切，无所欠缺！因此如来佛及老子都说「天上地下唯『我』独尊」！

当你有了这样的体认，试想全世界的人类不同样都是人吗？那么他们身内的气轮，是否应该都一个样子呢？它的造化是否应该拥有一个同样的模式呢？是否应该同样的奇妙与精密呢？

如果你也确定人类的本性是同一个，其造化是同等的精密、同等的伟大、同一个模式、没有高下之分，而你也确定修行想要有所结果，所依靠的就是人的「本性」，那么人类正确的修行方式，会有两套、甚至三、五套不同的模式吗？人类的修行方式应该因为种族、或宗教的不同而不同吗？不可能的！持这种「各人见解不同」的说法的人，是没有见到唯一本性的人！

这就好像两个健康的肝，或两个健康的肺，里面的造化模式可以有两三套模式吗？可以截然不同吗？可以一人一把号，各吹各的调吗？不可能的！因为我们都是人，既是同属人类，必然有一个完全一致的造化模式，否则就不会归在同一类了！

所以「大学」说「人得一」之学，正是全人类只有一套造化模式的真学问，只有这个依乎本性的学问最真、也最大，它能贯穿所有派别、种族、年龄而毫无阻隔，所以称为「大学」。「大」就是只有一套的模式，没有两套，大家都必须依靠这一套，全天下五湖四海也仅只这一套，各教圣人所谈的，也不外就是这一套，没有你我的差别，全天下一致，够「大」吧！

听到这儿你会说，佛家不是讲了「八万四千法门」吗？怎么说没有第二套呢？这说法对是对，然而你忽略了，如来佛在说了一个「八万四千法门」之后，最后又补上了一个「不二法门」！意思是说人们的修行，从外围来说，可以有千千万万个方法来接近本性，有的用行善体会本性，有的用念经体会本性，有的用出世体会本性，有的用入世体会本性…，体会本性的方法何止八万多法门？但是若从根本处来说，「本性」毕竟只有一个，用本性去进行剥阴取阳返本还原的造化，毕竟也只有一套！若少了本性的这一套造化，那八万多个修持不会有结果的，因此才说「不二法门」！

回到一开始的时候，我曾开宗明义的讲过：「天下凡同类之物，必有完全相同的造化之道」，这个完全相同的造化之道，不必寻找的，它早就存在我们的色身之中了。常常有人问我说：「我怎么知道这样修对不对呢？」很简单的！开始返观自己，寻找属于本性的唯一一套方式！交给本性，你就不会再有疑虑了！

人类虽然外表有千千万万个样子，但还好里面的本性造化却只有一个样子，只要你开始返观，你将看到与尧舜所看到一模一样的真相，你将看到与佛陀所看到一模一样的真相，你将经验到可以**「本诸身，征诸庶民，考诸三王而不缪，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑，百世以俟圣人而不惑」**的真相。因为我们与圣贤仙佛当时在修行时，都是属于「同类」！进入内在的唯一的一套吧！它将使你走得非常坚定，毫无疑问，贯穿五教经典而无疑！

前面讲过这个『虑』字有三重意义，在「心」及「气」上面的虑已经说明过了，现在补充第三项，在「业力」上面的「虑」。还记得「虑」的意义吗？就是去芜存菁，把不好的拿掉，把好的留下，就像过滤的「滤」一样。既然「心」与「气」上都有污染，都需要虑，那么累世所积欠下来的「业」算不算是另一种污垢呢？例如我上辈子欠人多少债？上上辈子又欠人多少债？这样堆积如山的业力，我应该怎么样去「滤除」呢？这问题就是业力上的「虑」！

修行想要有结果，必需要广行功德，因为做一件功德，可以还一件的业，做两件功德，可以还两件的业，所以修行除了日日知止静坐的修炼外，还必需要懂得在日常中广积功德，这样才能慢慢的把累世以来的业力逐一的清偿，逐一的洗涤滤除。这就是「虑」的第三重含意所在。

社会上常有人说他能帮你改业力，可是你听过「佛不能胜定业」吗？要解开定力唯有靠自己的。因为业力不解，三关九窍任你怎么炼也不能开，气轮怎么转都是虚转。修行必需积多少功，才能还多少业，而后才能剥除多少法身中的阴质，才能开到某个窍，这是有连带关系的。天律至公，一个人要是开始认真的修行，不能不广积功德的。

前文我们把这「虑」字，只解释两种的意义（心、气），但若业力不解，不论你的心有多么的不二，不论你多么努力静坐去转气轮，还是成不了佛的！业力不除，累世冤孽不肯善罢干休，它总是利用环境中的人事来阻碍你，也可以渗透入到你的气里来扰乱你的心神，甚至有权可以堵住了你的关窍，让你像没有原料的机器一样在原地空转，使你一步都走不开！

所以说修行要不要累积外功呢？非得累积外功不行的！「大学之道」在哪里？第一条「在明明德」，是指在内的个人功夫。第二条「在亲民」，用意就是叫我们不要忘了要致力于累积外在的功德，要去渡化天下苍生，去为人类积无量的福气。这内外两重的修持是不可偏废的，唯有外功内果两重兼修，才能有真正的成就。因此修行除了要「性命双修」以外，还要「福慧双修」，也要「内外双修」才能成功。

这外功内果二者，本来都重要，虽然圣贤偶尔也会痛骂那些只会积外功，或着重外在修持的人为「义袭」！他们勤于做公益，勤于帮助他人，在长上面前很恭顺、在众人面前很谦卑、说话很委婉、态度很可亲…，但之所以称为「义袭」，并非在骂这些功德、礼貌、规矩等作为，而是在骂他只着重外在的功德、礼貌、规矩，却不去研究更深入的性理心法、不去研究如何启动内在性命的造化、不去研究如何剥阴取阳返本还原等更重要的问题。因此，圣贤才不得不加以当头棒喝，使他们不再沈迷于外面的作为，而忽略了内在的功程。

当然礼貌、规矩、谦卑、恭顺等都很重要，但是修行如果只是要学着做这些功夫，古人又何必踏破铁鞋去「千里访明师」呢？又谈什么「夫子之言性与天道不可得而闻也」呢！想必在修行的领域中，还有更迫切、更幽远的学问需要探讨才对吧！

偏执于经营这些外在作为的人，也许可以囊括了所有的掌声与名誉，但是对于内在的性命，却一无所得。口才好一点的，甚至还可以独领一方，成为众生迈向修行的绊脚石，这种人孔子称为「德之贼」，称为「乡愿」，我称他为「道混子」，因为这种失去内在性命的修法，与真正的实修永远无缘！

然而经典上也常批评另一种人，就是只贪求静坐禅悦，讲究性理心法，但一件外功也不肯做；他们的理智能够了解什么是善的，什么是对的，言谈间也知道要存好心，但为大众卷起袖子去吃苦仗义的事一件也不做。我的先师常讽刺这种人叫「有仁无义，好心不出力」！这也是修行百病的一种。

还有一种喜好谈玄说奇的人，说今天他梦到什么仙佛来指引，明天又梦到仙佛来赐给什么宝贝，改天又梦到什么仙佛来赋予任务，或是说经验到自己坐着飞毯飞越太虚…，这些现象多半出现在偏执于内在静功修持，而忽略落实外在功德者的身上。这种人终日谈玄说奇，喜欢故弄玄虚，喜欢接一些没有用的讯息，喜欢一副欲言又止的样子，制造神秘的气氛，以便惹人钦羡好奇，他们喜欢以这些玄奇际遇来作为他德行与功力的象征，这又是在修行的领域里面，一种非常危险的贪执之病！

没错，修行的过程中，偶尔也会有些奇异的际遇，或者真有仙佛显化之事，然此事既与增长内外的行持无关，何足挂齿呢！无怪乎孔夫子会说出「敬鬼神而远之」这样的话来，但人们却整天接讯息，整天与鬼打交道，然后自称是什么大仙大佛！试问大仙大佛有那个时间整天在你身旁吗？你是谁？比佛还大！

且人们也常因火气偏枯而夜有所梦，或因魔障来袭而入幻境，此亦属平常之事。然而很多修行人，却以梦境或幻境的玄奇为自我道行或功力的指标，甚至以此作为自炫的题材，实在是迷惑之甚。有这样偏好的人，奇异的梦或讯息愈多就愈精进，也越贪爱，改天没有梦也没有讯息了就嗔厌，就退志，实在不足效法的！

这就是贪求安逸，只重内修，又尚玄好奇，而遗漏了去实践外功的弊端！这样的人最后都败在内心的贪执及业力的追讨，以致在原地空转，毫无所获！

类似这些修行之病真是不骂不醒，下次如果看到我讲课，偶尔会针贬那些事上修、貌上修、恭敬上修、礼节上修的人，或是那些尚玄说奇而不积一功的人，或是那些谈仁谈义，却不出一力的人，希望你了解说法者的用心，这只是要骂醒那些偏执一方的人罢了，而非指责他所做的事情毫无价值。

经过这篇「大学」的启发，现在你已经了解修行的基本原理及其大致方向了，一开始要先以自身的「心、性、命」这三个字为修行的主轴，而后慢慢研究能进入甚深禅定的性理心法（黄庭禅所教导的即是），然后要努力的去如法静坐，再来也要广积身外的功德。

因此修行不只要「性命双修」，也要「福慧双修」，更要「内外双修」。有了这些主干，而后那些礼仪三百，威仪三千就更有意义了。不要连自身性命的大纲都不知道，便一昧的钻进事上修、貌上修、礼仪三百、威仪三千的细目里面去，这样很容易迷失了方向。

做任何事都一样，若是没有掌握正确的方向，只知道「努力精进」是没有用的，掌握正确的方向再去精进，要「正精进」才起得了大用。要抓到了主轴，看准了方向，再大步迈进，才叫「正精进」，只有正精进的人，才不会被路旁的野花野草给迷乱了眼睛，也不会原地打转。

因此在修行之初，先澈底的去探究「修行的原理」到底是什么？这实在是修行路程上的「第一件」大事！它不仅可以让你避开旁门左道的引诱，也可以让你在修行时免除各种偏执百病的发生，更可以让你迈开大步而心无顾忌。这样的课题，可以不把它排在修行生涯的第一堂课吗？而这也正是我着手写此书的目的所在，希望能对天下所有歧路亡羊的众生，有丝毫的帮助。

常听人说一句话：「等以后老了，儿孙都成人了，再来修行！」这实在是不了解「修行原理」的人所说的话。好比我们要过一条河吧！现在你有一艘全新的船（比喻健壮的肉体），油箱里也装了满满的油（比喻身中的精力），此时启动这船的引擎，在油料还未耗完之前，船身还未破损之前，让那个螺旋桨（喻气轮）好好地运转，不要停，不断地往前，这样要到彼岸才有希望！

可是如果我们在这船还很新的时候懒得动，等到这艘船已经快破了，油桶已经漏掉了三分之二了，引擎的零件都已经生锈了，才警觉到发动引擎的重要，才想到要开始转动螺旋桨！试想，这时虽然努力，但前景也是堪虑的呀！

了解这个原理之后，你的修行生涯应该要早点呢？还是要晚点呢？你要在这个船最新、油最满的时候赶快修？还是要等到船快破了，油快漏光了再来修？相信聪明的你，已经有了答案！

我常看到很多读者或学员，在听完我解的大学或中庸之后瞠目结舌！原来大学如此的大！原来中庸如此的美！原来我们的老祖宗都是真正觉悟的大禅师！原来中华文化是如此的博大精深！原来我们的性命之学远比起西方的心灵学问有过之而无不及！原来我们应该以自己的文化为荣！以自己的祖宗为荣！

看他们如此的讶异，常常令我有非常深的感叹！身为中华民族的一份子，身为龙的传人，每个人都应该肩负起文化传承的使命，让博大精深的中华文化宣扬于全世界才是呀！

……………………………………………………

黄庭禅丛书

书名…拨云见日

……………………………………………………

作者／黄庭禅创办人 张庆祥

黄庭禅网址／www.htz.org.tw

电子信箱／htz@htz.org.tw

作者著作发行代表处／中华黄庭禅学会（中岭山禅院）

黄庭禅课程研习处／中华黄庭禅学会（中岭山禅院）

地址／新北市新店区双峰路158号

询问电话／（02）2217-4564

张庆祥先生著作大略：

书籍：失落的内心、找回失落的自己、心即是气、清静经、中庸首章、

拨云见日（修行原理）、发而中节、真修搜证、净相系列、含爱的饮食

有声光盘：六祖坛经、金刚经、心经、道德经、庄子、论语、黄庭禅坐。

助印划拨账号／19882926

ATM账号／银行代码：006 账号：5333-717-503373

汇款账号／合作金库---北新分行  5333-717-503373

户名／社团法人台北县达观静禅协会

……………………………………………………

本书欢迎助印，亦欢迎以电子文件传阅。但本章文内容若有引用，请先行告知本单位。