**中庸首章释义**

 黄庭禅创办人　张庆祥　著

原文：
**天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。
道也者，不可须臾离也；可离，非道也。
是故，君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。
莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。
喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。
中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。
致中和，天地位焉，万物育焉。**

《中庸》首章只有一○九字，但《中庸》全书共有三十三个章节，大多数的人总觉得这些章节看起来好像都不相关似的，其实这三十三章结构井然，它的每一个章节，都是根据第一个章节中一○九个字的经义所衍生出来的。

那么您也许会问，到底要用什么精神做为主轴来读《中庸》，才能贯通所有的章节呢？ 你有没有发现，不论读什么经，好像总是读不懂，不是上一句跟下一句不能连贯，就是上一章跟下一章被我们解得好像毫无关系。明明是一部完整的经，却被我们解得七零八落！

那是因为我们在读每一个章节时，都没有依据一个共同的主轴来思考它，因此我们常狭隘的读着上一句，自以为好像读懂了，但却无法把这个精神连接到下一句、或下一段，更遑论这一章的经义怎么连接到下一章呢？

「经」这个字的意思就是「主轴」，不变的「主轴」叫经。像地球的经度一样，它就是地球的「主轴」所在。因此经典就是在写一个不变的主轴，只有永远不变的主轴才叫「经」。之所以称为经，就是因为其中有一个不变的真理存在！

那么看《中庸》三十三章要以什么为主轴才能贯通全经呢？就是要以这第一章所述说的义理为主轴才能贯得通。

不只是《中庸》这本书，其它像《道德经》，它总共有八十一章，要以什么义理为主轴才能贯通这八十一章呢？也是要以《道德经》的第一章所述说的义理为主轴，才能贯通八十一个章节的。又如《金刚经》，它的第一章只是个开场白，但第二章马上说明整部《金刚经》的主轴所在了！

然后聪明的你可能又会问：「那么《金刚经》与《道德经》、《中庸》，甚至其它更多经典间，有没有一个共同的主轴在维系着、在贯穿着呢？」这其间当然有一个共同的主轴存在着，若是没有一个共同的真理为主轴，那么天下的学问岂不是分崩离析了吗！

而这个天下间千经万典间的共同主轴又是什么呢？其实这个共同的主轴早就已经隐藏在每一部经典的第一章或第二章里面了！圣人是非常聪明的，他们在每一部经典一开始的前几章，便会把这个主轴给说个彻底明白。

各教经典都在跟我们宣示几个重要的道理，那就是…

贯穿整个宇宙的真理是什么？而这真理与「人」又有什么关系？人生的主轴究竟为何？什么才是生命中最主要的焦点所在？人生的价值为何？要如何才能活在真理之中，得到真理的好处？

这些重要的问题，各教圣人们在著书立说时，都会在经典一开始的前几章，就把它宣示个明明白白！但因为经典的字很短，而隐藏的意义却很长，所以要了解这个经典中所隐藏的真意，还真是个不简单的课题！因为要解开这些谜底，必须对自己的内在做非常深入的观照，将经典中的字句拿来与内在的观照做一个详细的比对，才有办法了解各宗派经典所要表达的真实意义来。

现在就让我们藉由《中庸》首章的短短文字，来尝试寻找这部经典所要述说的真理所在，并且试试看这真理要如何贯穿在我们的日常生活里面，如何贯穿在我们生命的每一刻里面，甚至贯穿在每一个宗派、每一部经典、每个章节、每一句话里面！现在就让我们来欣赏《中庸》第一段：

**天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。**

我们通常喜欢把这三句话，称为《中庸》的「三纲领」，意思是说它是整部《中庸》最重要的部分。然而这三句话其实依然只在说明一个主轴，并不是三个。现在我们依序来说明…

**「天命之谓性」**

先说什么是「命」？这个命字是由「人一叩」三个字所组成的，意即它是如此的崇高，如此的万能，你只能接受，而无法抗拒，因此叫做「命」！就像这生命是　老天爷所给的，　老天所赋予的，你无法拒绝就已经来到这世上了，好像有一个非常巨大的大量在主宰着这一切，人们根本无法抗拒，因此我们叫它「命」！

例如你的父母是谁，你无法拒绝！你会长成什么样子，天底下再也找不到第二个你，而你却长成目前这个样子，你无从选择。你没有办法先跟　老天爷先打个商量，说你想生个什么眼睛，什么鼻子！没有办法的，你一生下来就被注定了，这就是「命」！

一切你无法拒绝的，无法离开的，而却又是你的生命的主轴，这就是命。不只是你的外表是这样，这个无可拒绝的命，在我们的身内也是一样，生命是一股能量，它自有一个独立的规则在蕴化着，每一分，每一秒它都陪伴着你，一剎那你都无法离开这股能量，它是天给的，你无法抗拒的，这个无可抗拒的命里面，好像有着一个规则在控制着你的一切，那个规则真是奥妙到难以说明，但它确有一个规则存在，圣人就勉强称那个生命中不变的奇妙规则为「性」！

是「性」造就了你，任何人都无法更改，也无法拒绝，那才是你真正的本质，那本质是　天给的，子思为了告诉我们这个生命的本源，所以讲出「天命之谓性」这句话！

不同类的万物都有不同的本质与规则，而同类的万物都有相同的本质与规则，那个本质与规则就是万物的「性」。例如番石榴有番石榴的性，苹果有苹果的性，番石榴是绝对长不出苹果的，因为它们的性，也就是它们的造化规则是不一样的。而我们人类也有一个天赋的本质与造化规则，那个人类特有的本质与造化规则就是人们的「性」，也就是你我的「性」！

试想一个内在的造化规则有什么善恶可言呢？实际上它不适合以善恶这两个标准来衡量的，因此如来佛说：「性不善不恶」! 但能够维护自己的本性圆满无缺的人，其言行给人的感觉总是敦厚善良的，因此孟子根据其外在给人的感觉而说：「乃若其情（看起来的样子），则可以为善。」也就是说，这两位圣者所说的性理其实是完全一致的，但未识透这个内涵的众生，却因宗派的不同而自生歧见。

**「率性之谓道」**

没有扭曲、非常自然、非常顺畅叫做「率」，顺着物物的自然叫做「率」。但子思所说的「率性」，跟现在一般年青人所体认到的任性是不同的，率性是顺着　老天爷给我的那个生命的本质，顺着那个天然的造化规则，而不是顺着我的欲望去随波逐流！

我的那个本质是天赋的，那个本质在天就称为「道」，赋予人之后在人身上就称为「性」。也就是说「性」即是身中的「道」，因此能率性的人，就是得证了一身之道的人了。

简单的说，道在那里呢，就在你的「性」里面！对修道有兴趣的人常说「求道」、「得道」，道在哪里呢？原来它早已在自己的性中了！而这性从哪来呢？「天命之谓性」，性是来自于　老天的赋予，是天给的，因此叫「天命」！

老天爷就是道，老天爷把它最精妙的道，最精妙的造化规则，最精纯的无极一股真气，分一丁点赐给了你，投入了你的身中，成就了你生命中非常精妙，且无可抗拒的本质。天已经把衪最宝贵的东西给了你，而那个东西在你身上叫什么呢？就是你的「性」！因此真道已经在你身中了，时时率着你身中的天性，就是在接近大道了，就是在修道、得道之中了！

天地万物都是老天爷所生的，都是老爷的一点真气所长养的，所以天地之间何处没有道呢？老天爷创了一棵苹果树，那苹果的「性」已经藏在这棵树里面了，苹果树就是因为率着它的「性」，所以才能造化出苹果来的。

老天爷又生了一棵番石榴树，那番石榴的「性」也已经在这番石榴树里面了，这个番石榴树也率着它的性，所以才能结出了番石榴的果子来。

那么老天爷造了一个人，人的性已经隐藏在我们的身体里面了，人如果能率着我们的性，那将会结出什么果来呢？那个果就是「佛」！佛是我们的「性」所造化出来的结晶，显现我们的性，率着我们的性，慢慢就能造化出佛果来的，因此如来佛说：「见性成佛」！意思是说要成就佛果，必要先显现我们自己本性中的造化规则来，才能造化出佛果的。

天下间的万物都早就走在它们应有的轨道上，也都在率着它们的性，而结出该结的果。只有自以为聪明的人类，会用他们的七情六欲，扰乱他们本性的特质与规则，使得他们本性中的造化路线，偏离了应有的轨道，因此成就不出佛果来。

如果我们把人想象成一棵树，它应该结出来的果是什么呢？那个果就是「佛」！是金刚法身！也是纯阳法身！

率我们的性，便可以成佛，便可以炼就我们的金刚身，可以成为圣贤。然而几乎所有的人，并没有依照老天爷所设计的造化规则前进，因而偏离了应有的路线。大多数的人不论他多么聪明，作为多么的杰出，最后都好像被一个不知名的力量所设定，不断的让自己的造化往一条阴魂的方向前进而已！

这就像是炮管里已经装满了火药，炮管仰角几度？放多重的炮弹？这些条件一旦被设定后，这个炮弹从炮管里打出去，大概能飞多远？应该在哪里落地？这些都已经是定数，都是算得出来的。也就是说，它已经被一个固定的物理规则给限制住了。万物都像这样，都有一个性理中的规则来锁定它，依据该物目前正在执行的性理规则，便可以知道它将去的方向了。

我们人的生命也是一样，自从有了这个生命之后，我们已经具有一个性理与规则了，率着我们那个本性内的规则，就能圆满我们的生命，也是圆满了我们的一身之道，而得证我们应有的佛果了。但这过程中若加上了不利的因素，致使本性的造化规则产生了偏差，那么我们的造化路线将起了变化，我们的成就也将大大的受限。

就像一个苹果树的种子种下去，它率着自己的性，透过日夜的物换星移，四季的更替，不断的触动里面生生不息的本性造化，于是能结出苹果的果实来。这是因为这棵果树能够率着它的性的关系。然而如果我们在果树的成长过程中，在它的树头加了很多毒素，去迫害了它的性，它可能还可以继续成长，它虽然没有立即死去，但是它已结不了果了！或是它结出来果是扭曲变形的，或者它只开花而不结果，这些都是有可能的。这都是因为它的造化之性已经大大的受限，偏离了它应有的轨道了！

现在把人想象是一棵树，每个人都可以结出应有的佛果来，但自有历史以来，你看过几个人结出应有的佛果来的呢？很少很少！这又是为什么呢，因为在生命的过程中，我们让某些看似微不足道的因素，大量的扭曲了我们本性中的造化，使我们周身气机百脉的造化路线，完全偏离天赋的常轨，所以没有办法得证天赋的圆满之道！

圣贤仙佛们只是圆满了他的天命之性，圆满了他的生命本质，便获致本性中的无量法益。因不忍看到众生们因为无知的扭曲了他们的性，沉沦于苦海之间，于是在各教中提倡本性的教化，劝导众生如何率他们的性，如何圆满他们的一身之道，如何结出应有的佛果来，这便是各教圣贤仙佛著书立说的渡世苦心。

「性」这个字真是不容易让人明白的，自古以来这个字不知困死多少聪明绝顶的英雄好汉！人们常说性就是「善」，性若只是一个「善」字如此的简单，那么世面上的行善团还不多吗？古人何必不远千里去寻访明师呢？

既然人的性这么不容易了解，不如就让我们先想想万物的性吧！水的性致使水不断的往下流，木的性致使木不断的往上生长，苹果的性致使它长苹果，番石榴的性致使它长番石榴，如此看来「性」是一种动态的造化规则与特性，并不适合引用「善」或「恶」来衡量的。

好比你说水不断的往下流是善还是恶呢？实际上这性质与规则无法用善恶来衡量的，它只是一种存在该物里面的一种特质与规则。万物都有一个属于自己的特质与规则，人为万物之一，是否也应有一个属于人类特有不变的造化规则存在呢？若有的话，那就是我们的「天命之性」了！

虽然「性」这个字不好懂，但还好它已经与生俱来了，只要我们能够顺应它就可以走向成就的正路。好比苹果树不必懂自己的性是什么，但却因自己的性而造化出一颗颗亮丽成熟的苹果来是一样的。是物物各具的「性」成就了世上的一切，因此世上再也没有比「天命之性」更为可贵的东西了！

没有了性，万物的规则都乱了，世上还有什么不变的定理是值得钻研学习的呢！还有什么伟大的成果是可以期待的！世上的一切成就，皆因万物的背后有一个「性」字，在主宰着这一切，但这个「性」真是不好懂，世上再聪明的人都无法真正了解它的始末。但还好它已俱足一切，且已经与生俱来，任何人只要懂得运用它、启开它，再笨的人都可以得到最大法益，不分智愚，人人所固有！这就是《中庸》的第二句…「率性之谓道」的用意了！

**「修道之谓教」**

这话的意思是说，能够教导我们去圆满自己的一身之性的这种团体，我们就称为「教」！ 教这个字，你可以套上任何团体的名称，好比佛教、道教、天主教、基督教…，「教」可以有很多不同的名词，因为宣扬真道的团体，可以立起各种不同的名称，但它们组成的目的，都是要以引导人们去照见纯真的本性为主轴，才不失去这一个宗教团体成立的本质。

简单的说，「教」的目的是什么呢？都是为了修道，也就是为了圆满自己的本性，任何一个的宗教团体不能离开修道这个最重要的宗旨，一离开了本性的造化，即使再怎么师出名门，教育推行得再多，古人一概都称它为「外道」了！

所以修道不能离开率性，性是人类与生俱来的造化本质，能够引导人们去照见一身的本性，启开本性中足以成佛的造化，这种团体称为「教」。一离开了这个宗旨，虽然挂的是宗教的招牌，有着非常大的道场，做的也都是有益众生的善事，但在古人的眼中，那只是个行善团体而已，却失去了「见性」的主轴教育了！

因为「教」不仅仅只是一个行善做环保的团体而已，行善的团体叫行善团，与推行「本性」的教还有一段距离的。但人们却以为「教」就仅仅只是一个行善的团体，所以常有很多人行善了一辈子，却不知道什么是照见我的自性，一直以为行善就是照见自性了，这实在是莫大的误解。

《易经》曰：「继之者善也，成之者性也。」意思是说，在修行的路途上，提倡一个大家比较容易听得懂的德行，来引诱众生继起向上，这个东西便是「善」；而能够让你达到究竟成功的目标，却只有「性」这个字而已！也就是说「善」字与「性」字，是有很大差别的！「善」字是暂时的手段，而「性」字才能指引你走向究竟的道路。

所以任何教派，它们说法的语言可以不同，比喻可以不同，方式可以不同，但它们都不能离开一个共同的主轴，这个主轴就是道、就是「性」，这点是永远不能离开的！一离开了这个主轴，古人就讥为「外道」了。

外道不是我这个宗教以外，而是离了性道的人。现在的人常用「外道」这个名词来把别的宗教区隔在外，而忘了检验自己的修持有没有离开性道已经越来越远，这叫本末倒置。

道是宇宙的定律，定律就是永远不变的规则，它难道会因为哪一个宗教的提倡而有所改变吗？就好像水的性质，不论在世界各地，它永远都是往下流的，不论在哪一个名人面前，它还是依然故我的往大海流去的。既然道不因某教的提倡而改变规则，而道又只有一个，佛性也只有一个，那么各教圣人的论述主轴会有所不同吗？当然不会，而且是完全一致的。任何宗教的论述，都不能离开老天爷给你的这个「天命之性」的。

人类为同一类，既然我们已经被归类为同一类，当然表示我们的「性」是完全一样的。各教圣人讲一个完全一样的性，讲到最后竟会变成完全不同吗？不会的，他们的文字可以不同，比喻可以不同，但所指的都是同一个究竟的事实。

就好像同一种类的苹果，它们有着完全相同的性，因此它结出来的苹果就会具有相同的样子，它的树形、树叶也差不多就是那个样子。任何看过这个事实的人来写他们的样子，尽管文字可以不同，比喻可以不相同，但内行人一看就知道他们在讲完全相同的东西。

所以每一个宗教的内在本质，应当一样？还是不一样？它应当完全一致的！因为他们都在谈一个完全相同的「本性」。但是现在宗教这么多的纷争，彼此间有这么多的毁谤，为的是让我所崇拜的宗教变成独一无二的，变成是最高最好的，让别人变成根本都不算数的，这实在是那些见解不深的派别热情祟拜者，所玩弄出来的偏见，而非创教圣人的本意。

真理不局限在国界，不局限在宗教，因为它是全人类共同的规则。人性也不局限在老人，不局限在年轻人，不局限在男，不局限在女，因为人性是全人类完全一致的规则。而我们却因为一个完全相同的真理、完全相同的本性，而起了这么多的分别与争执，这些修行人的迷昧真是比凡夫还要深呀！

修持这个完全一样的天赋本质的团体称为「教」，不论你赋予给它什么团体名称，它都必须有着完全相同的内涵。那个内涵是什么呢？就是完全一致的「天命之谓性」！因此每个宗教若不偏离这个的主轴，那么它的内涵必定是完全一致的，是完全互通的。但世上却也有着为数不少的知名道场，打着古圣人的宗教旗号，教导的却都是一些与启开内在本性造化无关的事，全是一些外在的事，甚至不惜用贬低其它宗教的手段，来提升自己的独特性，这也是个不争的事实。

性是与生俱来的造化本质，好比苹果树之所以能造化出苹果的那个本质在那里呢？就在整棵苹果树里面，而不是在皮的外面，是在分分秒秒的造化里面，而不是某个特殊的片刻！

若是苹果树有知的话，它要找它的性，它要往皮的里面去体会，还是到外面去寻找呢？当然在自己的表皮里面才找得到的。那么我们人类的本性在哪里呢？当然也在我们的皮肤里面，在整个生命的内部分分秒秒的造化着。也就是说要体验自己的本性，你要从我们内在去观照？还是一定要到新疆、印度，或喜玛拉雅山上去才找得到呢？性是与生俱来的，这一切的答案，当然都只在自己的皮肤里面，而非在外。因此《道德经》才会说出：「其出弥远，其知弥少」这样的话！

一个致力于宣扬内在心性本质的团体，要不要立个名称呢？当然是必要的，没有名称终究会沦为一盘散沙的！然而一立起了教名，人们便又开始卖弄起崇拜热忱来，不断的吹嘘自己宗派的殊胜，不断的贬低他教，不断的在自己的佛像前狂拜，以便得到什么特殊的好处来！然而这些行为都足以制造出无尽的宗教隔阂来！这实在是一个宗教家不当有的狭隘胸襟。遥想三教未立以前的古人，他们见了面不必比较宗派的高低，他们只需讨论什么是人性不变的真理，这是何等幸福的世代呀！

因此在这儿我要呼吁所有走在宗派里修行的人士，不论你是佛教徒、回教徒、基督教徒、一贯道徒、道教徒、还是新时代灵修的追随者，请放下唯我独尊的宗派歧见吧！此刻您所需要的，是检验自身的修为，是否源于内在本自具有的本性，是否不假任何外在人为造作或祈求，是否「不以色见我、不以音声求我」，是否「离一切相」、是否「如实观照」、是否远离「术流动静」的迷惑，是否远离「怪力乱神」的邪见…，而不是以站在五十步的姿态，却要去笑百步的无知！

有了以上三纲领的认识，读下面的文章，才能读出味道来。下面这段文章是接着说明，天给的性到底是什么东西？还有天给我的性为什么我还要修？要怎么修？修行的主轴是什么？…等等的问题。我们接着看下文：

**「道也者不可须臾离也，可离非道也！」**

「须臾」是多久?一弹指叫做须臾。子思说「道」这个东西具有什么特性呀！它最主要的特性是**「连一弹指的时间都无法离开」**的呀！「可离非道也！」这句话是说，可以让你离开一剎那的，都不是天赋的真道！不是生生世世永远都陪伴着你的道！道创造了你，道的特质就是你根本无法离开一剎那的，好像叫你离开你自己一般，这事你根本作不到的啊！这句话讲的真是太好了！因为这句话让我们有所依据，可以判断出什么是道，而什么不是道了！

我们前面谈到修道就是率性，那么「性」是什么呢？不好说明！众生常常疑惑，到底什么是我的性呀？子思为了解开这个每个人都有的疑惑，他说性这个东西呀，是没有办法离开的，即使是一剎那也离不开的呀！

各位聪明的人们应该想想呀！什么东西是做人也好、做鬼也好，做佛也好，生生世世的轮回也好，都没办法离开一剎那的呢？最亲的父母妻儿最后要不要分开呢？最爱的钻石、玛瑙、名利、地位…，最后要不要分开呢？甚至最珍贵的呼吸，最后要不要分开呢？想想你现在身上所摸得到、看得到的，有哪一项是永远都不可能离开的呢？想想大限一到都是必须离开的！

有的人以日日念经、念佛号为道，拿着木鱼一直敲，一直念，正在念的时候它是没有分开的，但他休息一下去喝杯水，离开了没？离开了！

有的人以打坐为道，坐累了站起来的时侯，离开了没？离开了！

有的人崇尚站着不倒，叫做不倒丹，站着站一天、五天、十天，一直站着，都不躺着睡的，夜里拿着拐杖睡，然后猛点头！站着睡是很难的，但是以此为德的人，站到人生最后要不要躺下，还是得躺平平的给后人笑的！

有的人以坐着不起来为道，有的人以站着不下去为道，这些修行的毛病，实在是大出我们的意料之外！但最后都离开了没呢？都离开了！记住呀！可以离开剎那的都不是道啊！

那么什么东西才是你从有这个灵性以来，历经无量百千万亿劫，连一剎那都不曾分开过的东西呢？找到这个东西以后，在这个东西上用功，才是在圆满你的本性呀！什么东西是永远没办法离开的呢？想想看呀！若能找到这个东西，并在这个东西上面有所成就，那么便是永恒不朽的成就。若是在一个可以离开的东西上面用功，纵然有所成就，那也不过是火石电光般的成就而已，有什么值得努力的呢？！

常常有人喜欢空谈「生命的意义」！你有没有想过，你的真正生命在那里？永远跟着我，陪伴着我，不曾离开过我的东西是什么？那才是我真正的生命！若是这点没有找到的话，空谈生命的意义岂不是太短暂，且太虚幻了吗！找不到这个东西，你所有的努力并非在圆满你的生命，而是在圆满一些看起来暂时存在，而它马上要离你而去的虚幻成就而已！

为了厘清这个盲点，子思特别举出**「可离非道也」**这句话，表示这是老天爷给你那个无法抗拒的东西，你想离也离不开的，这东西正是你那真我的生命，及你那本性的所在，这个东西此刻就存在你那短暂的身体里面，即使有朝一日你的肉体四大分散了，做神做鬼它还是陪着你的，它正是你的生命主轴，永远不会与你分开的。此刻你想要认识它，你得要往身内观察才能有所发现，若是你一直往外看的话，不能有丝毫收获的。

子思谈到这里，那个「不可须臾离也」的东西到底是什么？还没说出来！为了慢慢引导我们接近这个重点，子思便铺陈了以下这段文章：

**「是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫现乎隐，莫显乎微。」**

子思说这个所最该戒慎恐惧的东西是「不睹不闻」的，它不是用眼睛可以看得到的，不是用耳朵可以听得到的，因为它就在你的身内，除非你去「感觉」它，否则你无法认清它的样貌。

子思又说这个东西「莫现乎隐、莫显乎微」，它深藏在内，所以非常的隐微，人们常会忽略了它的存在，但它对人们的影响，却是如此的明显，只要一个人的内在微微的一动，不仅外在整个人的言行都被憾动了，而且还可能影响到周围所有的人。所以子思要我们以非常戒慎恐惧的态度，往内观察它、觉知它的存在。

人们的习惯，眼睛一张开，就是整天往外看，耳朵也是整天往外听，这是美的，这是丑的、这是尊贵的、这是卑贱的、这是光荣的、这是羞辱的…，我们不断的往外追寻，但一个君子修行，他不是往外的，他是专注在内的，因为内在的发生才是自我人格与生命意义的最重点。「莫现乎隐，莫显乎微！」这两句话，是表示内在那个隐微的东西，所发出来的力量，才是真正可怕的。

仔细思索子思的文章，到这里每个人都会在内心产生疑问，到底子思所指的是内在的什么东西呢？刚开始往内观察的时候你会很茫然，子思到底要我观察什么？要我找什么？什么才是我生命的本质？什么才是一剎那都离不开的东西？

虽然你还感受不到任何东西，抓不到观察的主轴，然而你却感受得到，你的内在有一个隐微的东西，力量非常巨大，他深深影响着你的思考、情绪、甚至一举一动！

例如我们莫名其妙的开始担忧，我们莫名其妙开始烦躁，有一个感觉，使你的脑袋停不下来，使你坐立难安，甚至驱使着你不停的走动！有的人必须要让自己感觉很忙碌，若是一静下来就慌，就担忧，就烦躁，就不舒服；有的人则必须让自己很安静，一动就不舒服，就烦躁不安。

这都显示着有个内在的力量在控制着他们的情绪与作为，那个东西形成人们的个性与作为，也形成各种的执着，各种的毛病！你可能读到了大学，读到了好几个博士，你可以懂很多的道理，但你有时可能连让自己平静下来，或快乐起来的能力都没有！你不知道被什么力量给控制了！你找不到它的踪迹，因为它深藏在你内，它很隐微，可是你知道它的力量却大得不得了！因此子思以「莫现乎隐、莫显乎微！」来形容它。

你知道这个力量此刻正存在你的身中，而非在你的身外，想要了解它，你必须慢慢的观察，才能找出所有问题的症结所在，也找到原有清真的本性来。而下文正是道破照见那主角的原则…

**「是故君子慎其独也」！**

什么是「独」？大多数的人用“一个人独处的时候也不会做亏心事”来解释“慎其独”！这样解释虽然容易懂，也一直广为大众所接受，但这却是一个沦落到往外解释的方式！而《中庸》的「率性之谓道」主要是指内在的修为，而非外在的形式。因此这种解释方式恐有违「不可须臾离也」的原则，也违背了心性在内不在外的原则。因此这种解释方式，可能并非子思的第一义。那么「独」这个字还有别的含义吗？有的，在古圣贤的眼中，「独」这个字，一直是「不受它物污染的纯净本性」的代名词。

例如在《南华经》里有这么一段：**「已外生矣，而后能朝彻﹔朝彻而后能见『独』﹔见独而后能无古今﹔无古今而后能入于不死不生。」**这段话的意是说，连生死得象都迷惑不了他时，内心才能像清晨一般的清彻；内心清彻了，才能照见自己与生俱来的纯真本性；本性是超越时空的，因此照见那纯真的本性，便能进入无古无今不生不死的永恒生命了。

以上《南华经》里的这个「独」字，若是把它解释为「一个人独处的时候」，便与上下文完全不能连贯了，因此「独」这个字在古人的眼中，有更宽广的含义存在。

曾子在补述大学诚意章时，也曾提到「君子必慎其独也」这样的句子，而在《大学证释》这本书里也有这么一段：**「慎独无非戒自欺也，以其「自」也，唯独自知，人不得见而己独见焉，故曰「独」。此妄念一生之时最伤其真，如恶臭好色，常起念于无人之时，无闻之地，妄之所至，无所不为，恶成而气损矣。溯其初，皆缘「独」时一念，凡人之善恶，莫不由于一念，以其属于一念，故曰「独」，谓其正『微』也。」**

可见《中庸》、《大学》的「慎其独」，以及《南华经》的「朝彻而后见独」，这几个独字，都是在指每个人身中那个念之初发，或是清真纯一的本性，因为没有后天的情识来污染，只维持其原来的纯真，所以称为「独」。

而在实务的反观觉照中，透过慢慢的观察，逐一的厘清，拨开原有的混乱，使之归于原来天赋的本真，就是「见独」了。见独就是照见心性的本真，让本性单独的存在，不使它攀附任何贪嗔的分别情识，只允许它存在单独、纯净的原貌。古老的圣贤君子毕生修持所致力的，正是以此专一纯净的本质为重。也由于这个修持主轴的关系，也才有中华民族「精一执中」的博大文化内涵的存在，而对于本性精一执中的内涵，也正与此处的「慎其独也」不谋而合。

只有如以上将这个「独」字往内去解释的方式，才能与上下文连贯，若是把这个独字用「一个人独处，外面没有别人」来解释，便要与「率性」的前后文连结不起来了！我们要相信，圣贤的逻辑能力是非常强的，他们在写书的时候，绝不会前两句与后两句写得毫无关联的，而是一个主旨贯穿全篇的！就像子思上几句说「可离非道也」，接着马上又说「是故君子慎其独也」，因此这个「独」字，当然指的是前面那个「想离也离不开」的东西才对！

因此子思所讲的戒慎不睹、恐惧不闻、莫现乎隐、莫显乎微、以及这个「独」字，所指的都与这句「可离非道也」有密切关联的，都是一剎那都没有办法离的！圣贤不会像我们这些凡夫俗子，写个短短的文章，或是读个短短几段话，老是没头没脑的，才隔没几句就离开主轴了！

而那个「不可须臾离也」的东西究竟是什么呢？想要知道答案，就必须再回到前文，《中庸》这篇文章开宗明义便已指出「天命之谓性」！那个一剎那都离不开的东西，正是我们的「性」！而我们的性现在在那里呢？它此刻正在我们皮肤里面！就算是人死了之后，臭皮囊丢掉了，但它依然存在我们的法身里面！它正是我们生命的主轴，它生生世世、分分秒秒都与我们同在，你连一秒钟都无法离开它的！

但它在身中是如此的隐微、如此的容易引起混淆，因此很少人能真正的认识到它的存在，又更少人能认识到它的纯真。然而每个人却都深深的受到它的控制，它是如此的隐微，而又是如此的巨大。因此说「莫见乎隐，莫显乎微！」

「性」这个简单的字，自古以来，真是不知困死多少英雄好汉！你看如来佛悟了多久，才悟到一句话：「奇哉！奇哉！万物皆具佛性！」连这么聪明的人，悟了多久才悟出一个「性」字来，可见这个性字真是不易体会的呀！

在修行的领域中，每个人都以为读过几本讲了「本性」的书，就懂本性了。或是以为能够动笔翻译本性的人，或是能够上台宣讲本性的人，就是懂了本性了。但要记得，本性不是一个名词而已，本性是一个天然、奇妙造化规则，谁能启开身中那个本自天然、不假人为造作的奇妙造化，以着这个造化踏实的走在渐渐成佛的道路上，这才是懂得本性的人，才是照见本性的人。

既然本性不管我当人也好，当鬼也好，当佛也好，一剎那都没办法离开的，那么可见它现在正在我的身内，只要我们一闭眼返观，它必然存在于当下的！不论再聪明的人也好，再笨的人也好，只要一返观，它必然存在的！因为他们此刻都拥有自己的本性！

那么它到底是什么东西呢？虽然它无时无刻都在，但一个人开始学习往内观照，若没有明人指点，观照三年五载，你还是一脸茫然的！你依然常常纳闷，到底它是什么东西呀？！

以前我有一个学生，我叫他闭着眼睛内观，观了一个月，他向我说他观出一个成效来了。我说什么成效？他说他在胸膛中观到一只佛的手掌！我说「停留多久？」他说「大概有三分钟」！我说「三分钟后呢？」他说「不见了！」我说「可离非道也！」

各位，所以要不要读圣贤书呀！圣人说「可离非道也！」就算如来佛的佛手进入你的胸膛，那又怎么样？他是他，我是我，就像两棵站在旁边的树，那一棵树的树枝伸入我的树丛里，那又怎么样？他的性还是他的，我的性还是我的，各造化各的，谁也帮不了谁的！

就像我以前对圣贤经典就感到非常的好奇，经书中常说「万法惟心」，说一切的答案通通都在内，到底是内在的什么呢？我感到非常好奇？我看著书中一些返观觉照、回光返照的句子，我便自己开始揣摩内观！

我闭上眼睛就开始观照自己，就像大多数的人一样，我不知道要观什么？但我非常用力的观照。起初我想象是不是观一阵子会发现超能力？还是会变透视眼？还是会看见几世前的我？或是不是有一天会看见我的肝肺呀？还是变成可以隔空发功呀？或是会不会看见几只鬼呢？吓死人呀！

我毫无目标，只是闭着眼在里面一直揣摩、想象，我很好奇，但我不知道我要找什么东西！而后看到子思这句**「道也者不可须臾离也，可离非道也！」**，之后又再看到《中庸》的一句**「虽夫妇之愚可以与知焉」**，拜这两句话之赐，此后我才有机会开始大幅的修正那些怪力乱神的观照方向，往正确的心性之路前进！现在回想起来，真是太感谢子思的指引了！少了这两句话，迷昧的众生真是不知何去何从才好啊！

那么到底什么东西是现在就存在，且不管以前还是以后，你我一秒钟都离不开的呢？各位，这个事情真的是要仔细的想想呀！因为会离开你的东西，即使你在这上面有所成就，也不能永远属于你的呀！现在就让我们看看子思接下来怎么说吧！

到底往内观照时，要以什么为观照的主轴？在考虑要怎么落笔，来描述这个隐微难察的东西时，子思心里在想，若把这个往内观照的学问讲得太细微，便会让众生不容易观察，也会让众生望而生却！若是把它讲得太浅，又怕众生小看这个性理心法。

到底要用什么样的方式，才能让众生容易体悟这个幽深的「性」字与「道」字，而又不会觉得太难而退却呢！

就像很多人会问，你说性是一种造化规则，那我怎么可能在返观觉照的时侯，看到我的那个造化规则是怎么回事呢？如果要这样才能做学问，那这个学问还做得来吗？对的，如果要这样才能做这个学问，那就算是天下第一等聪明的人也做不来的，更何况是我们这些凡夫俗子呢！

然而众生可以用一些比较具体而简单的方式，使我们可以体验它的存在，也可以获得它为我们所带来的好处。这道理就好像我们想买一部最精密的凯迪拉克汽车一样，你大可不必去研究这部精密汽车的每一个零件，也不必知道它每一个设计的复杂构造与原理，你大可不必把自己弄得像个设计汽车的工程师一样的聪明，事实上这部精密的汽车是每个愚夫愚妇都能轻松驾驭的！你只要知道加什么油、知道怎么开它，它就能为你带来莫大的好处了！

圆满我们的本性，以又享受奇妙的本性所带来的好处也是一样，我们不需要练就了像透视，或有什么洞澈三世因果的超能力，或有什么法术之类的能力，不需要的！子思在《中庸》里面说：「虽夫妇之愚可以与知焉！」这个学问是愚夫愚妇都可以深入的！因为老天爷在造你的时候，已经在你的本性中，设计了一切的奥妙！你丝毫不必担心你会遗漏了什么！

众生是如此的愚昧，而「性」是如此的隐微而精密，但要圆满你的性、显现你的性，根据老天爷的设计，你只要懂得去检验一些简单明白的东西就可以做到了！而那简单明白的东西是什么呢？这个重点就在下面这句话…

**「喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节谓之和！」**

现在我们就花点时间，来说明这段《中庸》里面最重要的话。这段话在修行的道路上，就像开车时的方向盘和油门一样，这真是非常非常重要的一段话，你可别让它溜掉了！这段话中，子思使用「喜怒哀乐」及「中和」这两个词，来说明检验「本性」的具体步骤，以及前文中所提及那个「不可须臾离也」的东西！

《中庸》首章中一开始就先谈「率性之谓道」，后来又说这个性字是「不可须臾离也」的，它是做人也好，做鬼也好，一秒钟都离不开的。而后又说「莫现乎隐，莫显乎微。」用「隐微」两个字，说它就存在我们体内，但这本性很隐微，并不容易观察明白，在原理上、本质上，幽深到连圣贤都不一定能明白的。但仔细看「莫现」与「莫显」又让我们明了，这个性虽然隐微难懂，但可藉由很明白的征兆，就可以体察到它的存在，就连愚夫愚妇也能一目了解的。最后子思说出这个检验本性的明显征兆在那里呢？就在把握「喜怒哀乐未发」，与「喜怒哀乐已发」之时，来检验它是否得到中和而已！

我再把这段话的重点浓缩一下，意思是说，往内观照时而底要观察什么呢？说得简单一点，就是观察「喜怒哀乐」！只是观察喜怒哀乐这么平凡的东西，就可以照见我们的本性！这就是《中庸》为什么说「虽夫妇之愚可以与知焉」的原因！

各位，不论聪明或愚昧，谁没有喜怒哀乐呢？又有谁可以离开喜怒哀乐的发或未发呢？你说「我现在坐在这里很平静，我没有喜怒哀乐，我没什么心情！」但没什么心情算不算心情的一种呢？那就已经于「喜怒哀乐之未发」的状态中了！或者你说「我坐在这里好烦躁、听不懂、听得很生气！」或是你说「我听得法喜充满！」这便是已经在「喜怒哀乐已发」的状态中了！

这句话的重点就是要告诉我们，要得证一身之道，得先由观察「喜怒哀乐」这个征兆做为起点。而喜怒哀乐这四个字指的是什么呢？我们再浓缩一下，它指的就是我们常说的「情绪」！

试想，有谁可以离开自己的情绪呢？没有办法的。做人有情绪，做鬼、做佛也有情绪的。你看那电影里的鬼，为了上辈子的冤屈，他还要千刀万里追，日日夜夜都想到要报复，怎么没有情绪呢！那么做佛有没有心情呢？佛当然也有心情，佛看到苦难的众生有没有慈悲呢？那么慈悲算不算心情的一种呢？当然是啊！

在《中庸》首章里面，子思所要告诉我们修行的唯一重点是「性」，但是性字太深了，不好懂，于是他退而求其次，告诉我们一个浅显的地方，使我们便于入手。这个浅显而易于入手的地方是什么呢？那就在「情绪」这两个字上面而已！从情绪「发」与「未发」来检验，便可以得证率性之道。更确初的说，只要观察「情绪」这个征兆，是否符合「中」与「和」的标准，便可以踏上「率性成佛」之路了！

所以不要小看「情绪」这个粗俗的东西，它可是一个可以通往甚深法界的指标呢！情绪是这么的重要，然而大半的人并不了解，圣贤所谓的「情绪」这两个字是什么意思。因此以下我要花一点时间来谈谈，什么是「情绪」！

想要了解情绪这两个字的内涵，最重要的是要去体会「情绪的冲动是由什么构成的？」以及体会到「情绪到底是发生在身体的什么地方？」这两个问题。但当一般人发生情绪的时候，通常只是陷入情绪的痛苦而已，哪还能看到他的身中有什么真相发生！

前文中提及「性」是老天爷给的，而它究竟是什么东西呢？不好说！但是那个东西，在你身上显现出来的明显征兆是什么呢？最明显的，莫过于你的「情绪」了！因此要检验你是否走在「率性」的道路上，就是要从检验你的「情绪」做为起步的！

而到底要检验情绪的什么呢？我们所要观察的，并不在于让情绪都不要发，也不是专注在分析什么事情才可以发，或是什么事情不能发；更非检验情绪发多大才算合理、才算中节，而是要检验**未发时有没有符合「中」、已发时有没有符合「和」**的这两大重点。

我们所要观察的是，在我们的身中有个东西构成了人们的情绪，在那个东西未发动的时候，人们便了无罣碍，而当那个东西已经发动时，它立刻烦恼罣碍着每一个人！这个不起眼的东西，它其实非常的隐微，因此从来没有人把它当成个角色来看待，但每当它一动起来，编织起情绪这个迷魂阵的时候，便足以让世上所有的人都烦恼不堪的！因此只要观察组成情绪的那个主角，看穿它原来只是一股微不足道的能量罢了，不要再被那股微小的力量所欺瞒操弄，你便有机会走入率性与解脱的大道了！

我们了解一般人情绪已发的时候，也必是被烦恼所罣碍的当下！但是子思所说的「发而皆中节」这句话，指的又是什么境界呢？情绪既然已经发了，都动怒动哀了，到底要怎么中节呢？而「中节」指的又是中什么节呢？在这样的意境下，到底还有没有烦恼罣碍呢？

没错，子思的「发而中节」这句话，真是带给我们一大堆的疑问！但也因为这句话，却指引着我们有能力去对自己的本性做深度的观察与省思。这篇文章一开始，就以「天命之谓性」作为开场，而此处的「中节」，所指的当然是切中老天爷所赋予的「天命之性」的自然节度，而非指那些人为的看法或人为的经营。

但什么是老天爷天命之性的天然节度呢？众所周知，生命的本质是一股能量，而老天赋予给我的生命本质，那股能量「动」的时候是什么形态？「静」的时候又是什么形态？那能量是由什么东西来组成的？它与情绪间有什么关系？它又是如何演变成足以控制人们心灵的情绪烦恼？而又为什么说本性里隐藏着隽永的安宁呢？

你得把这些盲点一一在自身中观照个清楚来！才能走出无尽的迷惘。但这盲点要从哪里观察起呢？子思指导我们，这必须在情绪的「发」与「未发」这两个征兆上来用功夫，才能快速见效的！

说得再简单一点，便是要我们观察，喜怒哀乐发的时候是什么在发动？它是由什么所组成的？而未发的时候它又是什么样貌？透过长时间慢慢慢的观察，每个人终将会发现，人们的情绪是由一种「流动的能量」所组成的！而那股流动的能量，我们的老祖宗给予了一个名词，称它为「气」！而现代人则喜欢用「能量」这个名词来形容，这其实是完全一样的。

例如我感动的时候，必有一股温暖的气息在胸膛；我哀伤时，它便换成一股酸酸的气息在胸膛；我愤怒的时候，它便换成一股刚烈的气息在胸膛…是这股胸中的气息组成了人们的心情，也罣碍着人们的心灵！（至于内心的情绪为什么存在胸中这个区域？详细说明资料请参考愚着《失落的内心》一书。）

你是否观察到，当你在还没有情绪，而正要转变成有情绪的那个当下，到底身中发生了什么变化，才让你感受到情绪的发生？你是否曾经检验过胸膛内，那个起起伏伏、潮来潮往的气血形态，看它是如何演变成喜怒哀乐等情绪来迷惑人们的？

当你喜怒哀乐未发时，仔细观察这气机未发的形态，它是一种微微的动态，细细麻麻的、忽生忽灭的。这种微微的感受，通常并不会使人们感到有烦恼罣碍的存在。身中这种气机的原始形态，了无习气烦恼的攀附，完全符合天赋的自然节度，子思就以「中」这个字来称呼它。

这个「中」的气机形态，便是一切万物本性的根本，也是万物本性造化的基本形态，万物的造化本质都是由这种忽生忽灭的气机基本形态所往前推进的。学习内观的第一步，便是要先把这个部分看清楚，也就是喜怒未发之时，身中气机一种平稳的基本感觉。

至于喜怒已发的时候，胸中的气机起伏便会产生一些变化，例如听到一句什么逆耳话，胸中发生什么变化？或是看到一个什么不喜欢的画面，胸中也可能有个变化。这胸中能量的微微一动，也就是人们喜怒哀乐等好恶情绪已经在发动的时候了。这时候人们的内心不是充满着贪爱，便是充满着嗔厌的当下了。

然而气的真相就只是气，能量的真相就只是能量，何曾有什么贪嗔情緖的意义存在其间呢？因此当胸中的气机在起伏、在改变的时候，若能以着纯净的觉知去观照它，观照那能量原来生灭起伏的实相，不使这简单的气机起伏演变成贪嗔分别等意义，那么这气机虽然正在起伏动荡，依然不会对你形成丝毫的罣碍。

因为那只是一股微微的能量在你的身中生灭起伏着，就像水在河中自由自在的流动着而已。这时气机虽然正在变动，甚至正在加速，但以这种智慧去观照，却非常的畅然祥和，了无贪嗔烦恼的意义。这种境界在《中庸》里叫做**「发而皆中节谓之和」**，而《金刚经》里则称为**「无所住而生其心」**。所谓「生其心」就是「发而中节」；所谓「无所住」就是了无贪嗔意义，无二无别。

「和」是喜怒已发时，气机能量虽动，但透过观照，依然保持自由畅然起伏的原貌，没有一点好恶夹杂于其间；「中」则是喜怒未发时气机能量细细麻麻、忽生忽灭的宁静常态。比较起来「和」的气血感受，比「中」的气血感受较为动态而多变，「中」并不是气机能量都不动，只是比较起来较为宁静而已。就是因为中、和这一动一静的气机变化，因而促成周身造化的往前推进。

万物有了气机造化，生命才往前推进，才得以生生不息，而那造化的自然规则就是万物的「本性」所在。人类也是一样，我们的本性造化，正隐藏在这气机变化的动、静之间，巧妙的往前推进。古修行者之所以能炼就佛的金刚法身，也是由显现这天赋的造化本质，所造就出来的，这正是「性」的尊贵之处，因此佛家有「见性成佛」之说。

然而「见性」这两个子一直被人们赋于过度神奇的面貌，那是因为检验我们的本性对众生来说并非易事，要了解周身造化，更是难上加难，因而这个课题至今已经越说越奇，奇到无可捉摸了。但本性是「不可须臾离也」的，它是分分秒秒都存在你我身中的，本性是「夫妇之愚可以与知焉」的，因此明眼的人知道，任何当下返观，它必然随时都存在，任何时候我们都可以依照它显现出来的征兆，来加以检验的。

那么要检验什么呢？那就是我们的「情绪」！我们的「喜怒哀乐」！从这个人人所必有的自然现象里，可以照见我们的本性！然而子思所谓的「喜怒哀乐」指的是广泛的各种正面、负面的情绪而言的，而不是只限定在这四项的范围。

检验情绪未发的时侯，气机较静的基本感觉，那是一种没有贪嗔罣碍的感觉；也要检验情绪已发的时候，那能量上不攀附贪嗔痴爱的知见，只是能量流畅的生灭起伏着的感觉。时常静静的看着气机动与静的感觉，只是做这两项的观察，你就可以照见本性的「中和」之道，也就可以得到本性造化的无尽法益了。

现在回到前面的主题，世上有什么东西是你任何一分一秒钟，永远都没有办法离开的呢？仔细的想想，就只有这个「气」字，是你永远无法离开一剎那的。人们的情绪与精神，就是由气的起伏所反应出来的；鬼的阴身中俱足种种变化，也是气的起伏所反应出来的；佛的法身放之弥六合，卷之退藏于密，也是由气的变化所反应出来的。不论你是做人也好、做鬼也好，做仙做佛也好，这是你永远都无法离开一秒钟的！连一剎那都没办法离开的！

因此只有这个气机的生灭起伏，才是你生命的本质所在，只有这股气才是真道与本性所隐藏的所在！所以子思直曰：「道也者，不可须臾离也，可离非道也。」而孔夫子写《易经》的时候则说：「一阴一阳之谓道」。而阴阳是什么呢？阴阳就是「气」。

简单的说，道就是气。「气」就是构成万物的生命本质的根本。

既然我们是「气」所构成的，所以只要我们懂得检验自身的气机生灭起伏，看它此刻在身中自不自在、纯不纯净，便是在检验我们本性自在与否的依据了。而检验我们身上的气，从哪里检验起最为明确呢？子思说从「喜怒哀乐」来检验最为明确不过了！

然而初学常会发现，喜怒哀乐的「未发」过于隐微，其实并不容易检验，那么则可以先从检验「已发」作为起步；检验已发可以确知情绪的罣碍真相，可以确知那本无意义的气机活动，是否已沦为贪嗔情绪的好恶意义。

然而检验已发时，初学常又不知不觉的堕入情绪的枷锁，无法照见气机起伏的本真，因而不能中了天然本性的自在节度。若是如此，则又可以回头去检验未发时的清真，这两者都可说是相辅相成的。

时常的返观检验，先把情绪的主轴厘清，再把已发的形态观察清楚，再来观察未发的基本感觉。平时气机虽然是属于未发，但是它还有一个基础的感觉存在，只是这感觉比较微弱而已，这个基本的感觉形态叫做「中」。而已发的气血比起未发时较为强烈，震荡起伏比较大，此刻若依然能够照见气血自在清真的原貌便称为「和」。

紧接着我要谈谈**「中节」**的问题，这两个字是各教圣贤解脱心法的解脱精髓所在，而自古以来无数的修行人，却很少人有机会悟入，更何况是为三餐奔忙的芸芸众生呢！

这学问的困难所在，就在于众生们胸中的气机只要一动，同一剎那也就代表他的情绪也开始动了，情绪一动，同时也代表人们的好恶、分别知见也已经改动了！在这一剎那后，我们在内心充满着贪嗔痴爱，而我们的「本性造化」也在同一剎那开始被扭曲到六道轮回的造化路上。这个当下我们没有「率性」，也没有「中节」，这个当下众生们正走在离道越来越远的道路上！这一切都是由我们的「人心」所造成的，因此古圣人以**「人心惟危」**来形容内心那些贪嗔妄见对生命的危害。

然而历代的觉悟者则大不相同，当他们胸中的气机能量一动之时，他们依然只是如如的观照着那气机自在起伏的清真实相，而不让它变成贪嗔痴爱等意义的催化剂，也不让它变成罣碍心灵的因素，它只是让气血的变化维持它自在畅然的原貌。有了这种正知正见，也代表他此刻正在「率性」、正在「中节」、正在「如是观」、正在「观自在」，此刻真道已经运行在他日常生活的每一分每一秒里面了。而能护持这样的正知正见的人是如此的希少，因此古人用**「道心惟微」**来形容这份正知正见是如此的不易体会。

这个圣贤心法最不易体会处，是这种真净并非由不喜不怒而来，而是当一个人有了这种正知正见的基础，情绪是可以发的！只是在情绪发动的当下，仔细的观照胸中那股能量，使它依然保持在无分别取舍的正知正见下，因而不会对自己造成丝毫的痛苦与罣碍而已。这便是尧舜十六字心法**「人心惟危，道心惟危；惟精惟一，允执厥中」**的精义所在。

若是你误以为修行就是要修到情绪都不能发，那岂不是形同木石的无情了吗！觉悟者只是发的时候依然照见内在气血的本真而已。这种智慧，与一般顽空修行者，以不发情绪为德的知见是完全不同的。看看古人至情至性，岂谓喜怒不可发哉！

因此一个人对于胸中气机起伏的正见能力，以及任胸中气血自在中节的能力，攸关着我们是否能够踏上「率性」坦途的关键所在。所以观照胸中内气机是否「发而中节」的觉知能力，可以说是每个人一生中最重要、也最困难的学问所在了！而这也正是我之所以开办「黄庭禅」，藉以提倡「直指人心」这个观照方法的目的所在。

**「中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。」**

前面讲过，「中」就气机生灭起伏的最基本形态，但这个「中」较为静谧隐微，也较易被人们所忽略，因此对于初学来说并不易检验，然而检验气血的动态却是比较容易，一般来说，初学较易以此作为入手。

在观照「内心」之前，让我们先从观照四肢开始吧。例如我现在问你「此刻你的手掌中有什么感觉？」这么一问，可能有很多人不知道在说什么！他可能会说「没有什么感觉！」但事实不可能没感觉的。为了让初学有一个具体明白的东西来做为观察的主轴，那么我们可以想办法让手中那气机起伏稍微变大一点，以便于观察。

好比现在举起你的双手鼓掌五次，然后把双手轻轻放在膝盖上，此刻请你观察两只手掌中，显现出来的感觉是什么？我想大半的人会说现在里面麻麻的、或热热的、或说有脉博的感觉…等等，是不是这样呢？而那个与未鼓掌前相较，多出来的那份感觉就是我们一直提到的「气」或「能量」了。

其实在未鼓掌以前，那些感觉也随时都存在的，只是那时它比较小，对你也不会有任何妨碍，因此没有人把它当主角来看待罢了。但当我们鼓掌几下，刺激它的动荡，那么我们便很轻易的，可以发现这个主角的存在，并加以观察了。

要记得，那份麻麻的感觉、忽生忽灭的感觉就是「气」！这股能量是组成一切万物的最基本原素，它是一切生命之所以能生生不息的主角！当然也是你那情緖的主角！全身不论哪个角落，任何一分一秒中，只要你返观它，它必然存在的。即使当了佛、当了鬼之后再返观，那份感觉也依然还存在的。只有这个「气」字，才配称是天下万物之「大本」所在。

现在知道主角是谁了，那么要观察它的什么呢？先别急着观察内心，因为那比较难懂！先观察你此刻的手掌吧！当你鼓掌后观察手掌中所激发出来的气机起伏时，你很轻易的发现，这些感受中，并没有喜怒哀乐及贪嗔痴爱等意义夹杂在里面。仔细欣赏它，它就只是麻麻的、热热的、它很畅然、很自在的，而这份清真的感觉完全来自天然，没有一点贪嗔知见的作祟，此时手掌内的这份气机，已经处在《金刚经》所谓「离一切相」的状态中，也是已经处在《中庸》所谓「发而中节谓之和」的状态中了！

看到这里，刚才鼓掌的双掌中的感受，也已经渐渐恢复原来的常态了。若是你从鼓掌后感受的激昂，一直观照到它慢慢的消退到平常的静态，你便能清楚发现所谓「平常的静态」里面并非没有感觉，而是依然充满着感受，只是气机起伏比较小罢了，而这种平常静态的气机感受，就是《中庸》里面所谓的「中」！它是造就一切万物的常态根本，所以说「中也者天下之大本也」。又因为这份感受在未发时，里面毫无贪嗔情绪的意义，故曰「喜怒哀乐未发谓之中」。

因此「中」与「和」的差异就是一个是平常的静态，一个则是有了起伏的动态，为了区别它们的不同，因此一个叫「中」，一个叫「和」，但中与和两者都表示这气机内，不夹杂着任何好恶情识的污染，这一点则是相同的。

现在你会说，喔！原来「中和」并不难懂嘛！对的，并不难懂！只是子思所谓的「中和」，指的并不是手掌或肢体其它部位内的气机实相，而是特指「内心」的位置里，喜怒哀乐等情绪不论发或未发时，依然都能保有气机实相来说的。

而这「内心的情绪」，它们主要是发生在身中的什么位置呢？透过一阵子的观照，每个人都可以找到身中的这个真相，这答案就是在我们胸膛两乳的正中，这一窍《黄帝内经》里称它为「膻中」而古修行人则称它为「黄庭」，这也就是我为什么以「黄庭禅」这三个字，来作为这个「直指人心」的禅学名称的由来。

一个人若能在黄庭一窍的气机动静中，皆能保持不夹杂一丝一毫好恶分别的实相正见，这便是如来「正等正觉」的当下！也是《中庸》「率性」的当下，更是得到「天下之大本」的当下！但要在黄庭一窍的气机动静中，保持不分别取舍的正知正见，稍有返观练习的人便可以发觉，这真是一件不简单的学问呀！

又为什么说**「和也者，天下之达道」**呢？「达」是从这里到那里，「达道」是能够以着自身的造化，从这里走到「道」的彼岸，回到大道的怀抱中生生不息的意思。 而这份生生不息，所赖的就是身中这股阴阳二气，在互相的推荡变化中，所造就出来的造化奇迹。

什么是「造化」？为什么几年前看这一棵树，是这么的小，而过几年再看到这棵树时却吓一跳！长这么大！这几年在树皮里面，究竟发生了什么样的激烈变化呢？那个慢慢变化的自然过程就称为「造化」！而这万物身中的造化，是靠谁来推进呢？就是靠阴阳二气反复的消长推荡。这股气在万物身中，每起伏推荡一循环，造化就往前推进了一大步，因此我们才能看到万物这些奇妙的变化。

今日存在我们身中的本性也是一样的，我们的生命为什么能生生不息的往前推进呢？为什么我们的佛性能有得到净化的机会呢？为什么修行者的法身，能日以继夜的往更纯净的道路上推进呢？其所依靠的正是保持自身中那股气机的实相，使它在实相中一动一静、一起一伏间，相互的起伏推荡所造就出来的。

然而这气的动静起伏间，是否符合天性中自然的运动节律，便是我们能否「率性」？能否圆满一身之道的关键所在！古智者不断在身中返观觉照的目的，就是为了检验周身的气机动静鼓荡间，是否能完全出于无心，完全出于本性的自然而已。若能藉由返观觉照，而悟透了这个「天下之大本」的清真本来，便是佛家所谓的「见性」了。

然而这返观觉照到底要怎么检验呢？由于气机的静态比较隐微，并不容易观察，但气机若化为有起伏的动态时，则因为较为明显而易于观察，这一点同样适用于肢体感受及黄庭感受的观照中；但若把观照黄庭一窍的气机动静，拿来与肢体的气机观照作比较时，观照黄庭气机的难度，显然要比观照肢体时的难度要高得多了！

就像刚刚我们的双手在鼓掌后再来观察，就容易多了。观察情绪也是一样，平时叫你观察黄庭一窍中的「喜怒哀乐未发谓之谓中」，很多人都会感觉有所困难，他们会说我观不到什么，但若在情绪微微已发的时候再来观察，则较为具体明白。

观照黄庭内情緖的发动，那股能量却没有一丝丝好恶分别的意义夹杂于其间，此刻它已中了天性动态的节，动而依然中节，故称为「和」。而在喜怒未发时，那股能量是静而中节，故称为「中」。

世上万物的身中都像这样，它们的生命都是由这股气机所鼓荡造化出来的，他们的生命都是依靠那股气在「中、和」之间来回推荡，才得以生生不息，才得以往下一个里程碑走去。

简单的说，气在平常休息的状态时叫「中」，气在运动起来的状态时叫「和」。而造化是一种动态，因此要由这个状态造化到下一个状态，由此岸造化到解脱的彼岸，其最大的功臣是气机动态时的「和」，而气机静态时的「中」则是休息的时候才用得到的。就像由高雄要走到台北一样，能让你到达台北的是身体在动态的时候，而静态只是休息时才用的。要走到彼岸的过程也是一样，所依靠的是气机的动态，因此说「中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。」

子思用「和也者，天下之达道也」这句话，主要是要告诉我们，气机在身中变成动态并不是坏事，因为气机不动则造化必定迟缓难行，气机动了造化才得以展开。因此当我们在往内观照时，应该要学习欣赏身内气机的动荡起伏，在动荡起伏间还依然不升起任何好恶取舍的分别知见，与它和平相处，如此才能使修炼的造化功程，以最快的速度向彼岸的前进。

但这功程难就难在这与生俱来的中和性真，会在人们胸中的方寸之地，气机一动的当下，立即在习性的助长下，攀附上满满的好恶知见，而使往彼岸的造化全部毁于一剎那，而走向六道轮回的造化路线！

真可以说是：成也是心、败也是心。佛家有句话说「万法惟心」，就是在形容黄庭寸心的重要，法身造化的成败，全都操控在它的手上。也因此，观照的工作，便要以观照黄庭一方寸的气机实相为首要工作，而其余则非重点所在，这便是佛家「直指人心」的教义所在。

就像方才简短的体验中，你会发现手掌中的感受本来没什么情绪的，纵然它内在的气机有时动有时静，但它本自安然，实际上你的情绪在这个地方是攀附不上去的。 仔细的内观我们周身的气机起伏，并非每个地方都可以攀附情绪上去的。最后你会发现周身的气机起伏中，最容易攀附情绪意义的地方，只有一方寸的大小，而这一方寸的分别知见，又足以扰乱全身气机的自然，使你离「率性」之道越来越远。

你终将发现，全身只有「黄庭」这一方寸内的气机变化，会演变成人们无尽的情绪与烦恼，只有这一方寸内的实相失守，才会扰乱我们周身的气机自在与天然！它的位置就在我们胸膛两乳正中央，深度约皮下两三寸的一个气场。这也是佛家「心轮」的位置所在。

我们的本性不论如何的精妙，造化不论如何的俱足，但只要「内心」这一窍的中和失守，周身的天然造化便荡然无存了。这一窍是吾人喜怒哀乐的发生地，也是中节与否的检验点，它是我们身心性命能否得其自在的总源头，也是三心四相的生灭点。

因此自古智者修行，都以觉悟这方寸一窍内的「中和」真相为本！六祖所谓「一切福田不离方寸，从心所觅感无不通。」指的就是这个地方。

什么是中和呢？「中」这个字，是身中气机静态的造化模式。这个基本形态就存在万物的本体里面，任何一棵树里面都有，一株草里面也有，一只猴子，一只狗、一块石头、一把火、一个鬼、一个仙佛里面都有的。万物身内的造化，都是以这种气机形态做为基础的。当然人的身中造化，也是以这种基本形态为本的，因此说「中也者，天下之大本也」。

然而这气的造化，会不会永远都只是维持在静态而已呢？不是的，例如春夏时，万物的气机鼓荡将会比较动荡高昂。但是看看这气机转变为高昂的时候，万物只是任这气机去产生高昂的变化，而毫无一己的知见干扰于其间，因而能使得造化又快速又正确的往前推进了一步。

反观这世上的万物，唯有人类~~，~~会在自身胸中气机有起有落的时候，让它演变为贪嗔痴爱等情绪的意义，来扭曲全身的造化，来破坏我们的本性。如果其中有人，能在胸中气机有了动态的变化时，仍保持不攀附任何好恶意义的真知，任其自在的升起灭去，安然的欣赏于其间，这就是《中庸》的「率性」，也是佛家的「见性」的当下！只有这个气机的天然动态，才是天下万物促成造化大幅前进的真正动力，因此子思说「和也者，天下之达道也。」

然而我们可以一直走而都不休息吗？那么你可能永远也到达不了目标的！因此走久了必要休息下来，休息够了必定要把握时间动起来；动久了必要静，静久了必要动；中久了必要和，和久了必要中，这两者一行一歇，一动一静，才能达到彼岸，因此说「中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。」

本性自有自己的节度，本性有什么节？本性隐藏在气中，就像水性藏在水分子里面是一样的。气有静态，也有动态，静态安于静态的造化实相，动态安于动态的造化实相，除了气机的实相之外，不再加上别的好恶攀附，只是让这气机的起伏「单独」的存在，这就是一个君子修持的枢机所在，所以说「君子慎其独也！」这个「独」字就是维持于气机动静的单纯原貌。

当气静时也是「独」，当气动时也是「独」，当气在肢体也是「独」，当气在心头也是「独」。当宗一个人独处时也是「独」，当在很多人面前时也是「独」，时时检验身中气机纯净的实相，这才是所谓「君子慎其独也」的真义。

为什么只是观察一个「气」字，可以证得「天下之大本」？因为万物都是由「气」字所构成的。这气字是构成万物的能量所在，以其流动称为「气」；以其为万物所共有故称为「道」；以其具足万物造化之规则故称为「性」；以其总是展现出有条不紊的次序故称为「理」；以其有益于一切万物故称为「德」；以其足以生生不息故称为「仁」；以其裁制有节故称为「义」；其充沛则成万物之「精神」，其消散则成万物之「凋萎」。这天地间最为博大精深的字眼，全都已具足于一个「气」字之中了。

古人说「积阴则沉，积阳则飞。」因此人能积阴则成鬼魂之阴身，能积阳则成仙佛之法身。纯阴是气、纯阳也是气、污染是气、精纯也是气、中也是气、和也是气、未发是气、已发也是气；天地之间有什么东西能够逃出这「气」字的造化之外呢！

所以要论起什么东西是「天下之大本」呢？真是非这个「气」字莫属了！

**「致中和天地位焉，万物育焉！」**

道在天下，天下万物何其多，山中那棵树里的造化是否中和，你有办法去主宰它吗？没有办法的，也不需要的，因为它本自中和了！路旁那株草里的造化是否中和，你有办法主宰它吗？没办法的，也不需要，因为它本自中和了！

天地万物都是靠着自己的本性，自己身中气机造化的中和之道，而成长、而开花、而结果的。你看那苹果树自然结出苹果来，番石榴树自然结出番石榴来，但拥有尊贵佛性的人们，有没有自然的结出佛果来呢？没有！天下万物都已率性，都走自己该走的造化之路，都结自己该结的果实，天下万物都率性，只有人类还没率性！只有自以为万物之灵的人类出了问题！只有人类连本性都无法维护！

因此，世界早就中和了，世界早就中节了，全世界到目前为止还没有「致中和」的，还没中节的，还没有走上应该走的道路，还没有结出该结的果的，只有一种东西，而那一种东西他们自称为万物之灵！

但我们并非一无可取，回想一下我们的价值，也是非常特殊的，你知道为什么这么多的万物都中节，而只有人类不能中节吗？这是因为人类身中所存在的气，比起万物精纯，比起万物灵敏，因此我们比起其它生物聪明，这就是我们称为万物之灵的本钱！

但我们把这无比灵敏的气给正用了，还是给误用了呢？除了少数的觉者以外，我们这些众生都把它给误用了！我们把老天爷所赐予那丁点灵敏无比的气，纯净无比的性，用在不对的路途上！我们身内的气机一动，我们便立即误以为我们的喜怒哀乐、贪嗔痴爱都已在动了！我们把这心头上微微的气机起伏，化成自我的捆绑与枷锁的能量，化成人与人之间隔阂与战争的能量！然而那股气的真相，只是黄庭内一丁点气机的微微起伏而已！这点真相聪明的人们却很少看透，而那少数看透的人，我们称为「觉者」，称为「明心」的人。

「致」是尽力的达到，慢慢的达到。「位」是回到自己的本位。这句「致中和天地位焉，万物育焉」是说若是能够渐渐达到气机造化的中和，天地间所有的万物都能够得到应有的长养与化育了。

然而天地万物本来就中和，现在只剩下人还没有中和而已，因此这句话是讲给人听的，要「致中和」的是人类，而不是其它的东西。因此句中的「天地」，指的是自身内的小天地，而「万物」所指的是自身内的一切气机造化。

因此「致中和」这件事可以靠别人吗？我的中和归我管，你的中和归你管，我替代不了你的中和与否，你也替代不了我的中和与否。就像吃饭一样，各人吃饭各人饱，各人性命各人了，觉者只能教导你，但不能替代你的。因此每个人都必需靠自己的力量往内观照，观照什么才是你的性真？这才能帮助你有所觉悟。

但这个主题实在不好说明，因此子思教导我们从喜怒哀乐来检视起。而检视喜怒哀乐，其实是在检视你的所有情绪；检视你的情绪，其实是在检视你的气机的起伏；检视你的气机的起伏，其实是在检视你是否在胸中变动的气血上，产生好恶分别的攀附，以及你的性是否被妄心给扭曲了。

保持你对实相的定力，让这个气机的起伏，单独存在于它自在的动静来去而已，不要让它攀附分别好恶的心思，也不要让它变成情绪冲动的意义，于是隐藏在本性中的奇妙造化便得以展开，这就叫做「君子慎其独也」。而此时周身八万四千个毫毛孔窍无不各归其位，各显其性，故曰「天地位焉，万物育焉」！

仔细的想想，一个人的人品高下，几乎完全都受我们内心的情绪所控制，就像一个喜怒无常的人，或是一个贪欲很深的人，或是一个很善于嫉妒排他的人，这些人不是给人一种令人头痛，或人品低劣的感觉吗？其实他们只不过是受到自己胸中一丁点气血起伏的控制而已！因此这看起来微不足道的东西，其实它的力量非常非常的巨大，所以《中庸》说「莫现乎隐，莫显乎微。」因为它的影响力再大也不过了！

一个人的人格是什么来影响的呢？不就是你的情绪、欲望吗？我看到很多聪明绝顶的人，但是到这个公司人家也请他走路，到那个公司人家也请他走路，因为请他走路的老板说，这个人的人格有问题，不然就说他的情绪有问题，这种案例在社会上总是层出不穷。

我还曾看过这样的报纸，有一个人他很有钱，但是他就很喜欢偷东西，他偷东西不是因为被生活所迫，而是因为他偷起来有快感，他没有偷的时侯就会显得非常的无聊，于是他不断的偷！简单的说，他只是受到胸中那点「快感」与「无聊」的控制。

是什么东西控制着他不得不偷呢？是什么东西让他不去在乎人们对他会怀着什么眼光，父母是否会对他痛心疾首，这一切他都不在乎！这个祸首，竟然只是胸中一丁点微微起伏的「气」而已！人们真的很聪明吗？

为什么我们要受那一丁点毫无意义的气血所控制呢！这样的枷锁，若不开始学习返观自己的本来清真，哪有离苦得乐的一天呢！这个课题真是「莫见乎隐，莫显乎微」呀！想要解脱烦恼束缚的人，能不对它正眼看待吗！

今日人们已经把胸中微微起伏的一点气机，演变成我们的情绪能量、演变为我们的需求能量、我们的贪嗔能量、我们的恐惧、忧郁的能量。于是造就出无可自拔的烦恼来，这都只是在胸中气机起伏时，攀附好恶知见的结果而已！何不开始学习观察它，让它存在本无意义的原貌呢！毕竟它只是一丁点能量的起伏而已呀！毕竟气血的起伏就像水的起伏一样，本无贪嗔等意义的呀

子思教导我们解脱的良方，那就是「君子慎其独也！」只是让气机起伏存在应有的本质，存在那个毫无意义的本真，存在自性的本来样貌，就可以得到解脱！这与六祖觉悟之时所说的「何其自性本自清静」不是异曲同工吗？《金刚经》的「离一切相即名诸佛」不也是一样的意思吗？

「气」这个东西，我们生也好、死也好，没有一秒钟可以离开它的。当我们这个肉体抛开后，我们的美貌失去了，我们的躯壳都失去了，而这股气依然是鬼神的生命主轴所在。当鬼当神也还有情绪的，这依然他们赖以解脱的课题所在。

有人会问：「佛那里有情绪吗？佛是很平静的！佛是很慈悲的！」但平静与慈悲算不算内心情绪的一种呢？当然也是的。况且佛是凭什么来检验他的情绪是否平静，以及居心是否慈悲呢？就是靠他对心头一丁点气的觉知呀！不然怎么感觉他的慈悲呢？

再回想平常你凭什么来检验你的情绪到底是激昂的？还是平静的呢？就是靠觉知身中气机的起伏有多大呀！因此这气就是我们真我生命的主轴，这是天命之谓性的所在，也是道的所在，可离非道也，我们无可抗拒的，生生死死都还在的！

因此观察它的本真就是观察「本性」了！凡夫因这气的形态而产生罣碍，而圣者因观察气的本来自在而得到解脱，懂得让我们的气存在它自然的起伏造化，不加任何分别攀附，便是「率性」了。而率性的当下，便是得证自身之道的当下！便是「修道」的当下。时时持守这种自在的人，才有资格说「道在日常生活中」的！

「修道之谓教」，为了教导这种直指人心的正知正见，所成立的团体我们称为「教」。宗教的教化，就是以此为主轴的。所以圣人成立宗教的教化，是一项非常有意义的工作，它教导我们由内心放下所有的执着，走向人生的正途，教导我们圆满人生的真义，教导我们过得自在解脱。自古以来的创教者，一直都有着这样的使命，也都尊重其它教派也有相同的使命，宣扬相同的真理。

但今天我们可能身在某一个教中，然而所做的一切教育，若失去怎么引导众生去照见自己本自清静的天命之性，不懂得怎么去观照自己的烦恼根源，以及教导他们究竟的解脱之道，反而不停的往外追寻，不停的锦上添花，不知道如何往内去「慎其独也」，那么这个教存在，就变成一个普通的行善团体而已，因为它已失去古人创教的最大功能了。少了这个直指本心本性的教育功能，不论做多少善行义举，古人都叫它为「术流动静」了。

由于《中庸》的这句「可离非道也」的指引，使我们对于生命的主轴有了新的认识，并且我们确知，我们可以藉由最粗浅的喜怒哀乐，就可以来检验无比精微的天命之性！这真是子思给予众生的最大贡献所在！

例如待会喝茶的时候，喝下去，嗯好喝！有一种心情，马上观察那个好心情的感觉在哪里发生？它是由什么样的气所组成？喔！原来是黄庭中的一丁点「气」所经营出来的，最重要是马上觉观察你有没有「慎其独也」！有没有让那本无意义的气机演变为贪嗔痴爱的动力？再喝一口，嗯~~，~~！看着胸膛发生一丁点变化，是比较紧，或是温度比较高…，要记得「慎其独也」，要记得「离一切相」，只看它畅然的原貌。

待会一个人坐在这里，感觉无聊，无聊也是一种心情，一样练习往内觉观，心情是什么组成的呢？喔！原来是心头内的一丁点「气」所组成的。然后仔细检验自己有没有「慎其独也」？有没有任其自在？

改天父亲叫你陪着他去爬一个无聊的山，你虽然很想孝顺，但是路程中内心不断的发出声音说：「唉！怎么来这种地方，都是斜坡！要走到什么时侯！回家不是很好吗！」你的心情一直从黄庭中冒出来，日常生活是不是像这样？

改天妈妈说「小明去帮我买一瓶酱油！」「才不要！你自己去喔，我已经十八岁了，我有自主权，你搞清楚喔！」现在小孩都这样，做一点小事，动不动情绪就上来了，他已经十八岁了，然而他顶嘴的功夫一流，却还未曾学会如何观察自己的黄庭，看看当下内心里究竟发生了什么事！

这个学问学校里没有人教，社会上也没有人教，就算跑到宗教里也没有人教！连「直指人心」怎么指都指不出来！真是非常感叹！古圣先贤所遗留下的经典精髓，以及中华民族「执中精一」博大精深的文化宝库，竟然没有人来宣扬！

现在纵有「黄庭禅」这个小单位，想要自不量力的怒举螳臂以挡车辙，但一路上走来，却倍感孤独维艰，知音难寻！真可叹中华文化博大精深的性理心法，只剩下那些雕艺品可充数了！真可叹如今有人要再现数千年前「直指人心」的教化宗风，一路上却只听到处处有「外道」两字相叽！真可叹处处有人花几十亿的众生钱，去盖一座座富丽堂皇的殿堂，但却没有看到有人，愿对无声无臭的性理心法，做出具体的宣扬与奉献！

如今的众生们已经习惯不断的往外追寻，没有人关心什么是我内在的本心本性，也没有人确知什么是我当下这一秒的本心本性！现在纵然我们的喜怒哀乐已经发了，但我们不知怎么观察它的中不中节。我们往里面看，都是嗔恨、讨厌、不耐烦的声音，我们不知道怎么让它回到清真的本貌，后我们不知道如何让它「慎其独也」！我们不知道怎么「率性」！我们不知道如何「惟精惟一，允执厥中」！无怪这项性理心法的推展，是那么的举步维艰！于此，这些年来我真的是感触良多呀！

如今我们藉由《中庸》短短的一篇文章，大略的了解了生命的本源，并藉由「黄庭禅」的禅修方法，以「直指人心」的方式，教导各位返观自己的心海，点开自己的心灯。希望藉此为古圣先贤**「为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平」**的宏愿尽一份力量；也为再现博大精深的中华文化露一线曙光；又为整合分崩离析的五教歧见，找到可以相互尊重与认同的大本；也为解脱众生的烦恼痛苦，找到釜底抽薪的根本办法！欢迎有志者一起来努力。

诸位学者若懂得以《中庸》第一章中所阐释出来的性理精义，贯串到第二章、第三章、一直贯到最后一章。将里面所谈的大小事情，小到一个起心动念，大到像「哀公问政」的治国之道，全都根据「天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教」的基本主轴来思考，定能贯穿全篇大意的。

如果我们翻开史书，里面描述着谁跟谁对谈，后来谈得谁心里很高兴，所以做了一个什么影响深远的重大决策；或是你看到谁去向谁谏言，然后惹怒了对方，最后人头落地…，仔细想想那人是为了什么东西，让他做了重大决策？又是为了什么东西，让前面的人人头落地？这都是因为「心情」的好恶而已啊！我们甚至可以说，整部历史就是由各种人物的好恶心情所写成的呢！你说「心情」这两字不重要吗？

而心情是什么东西做的呢？不就是黄庭一窍内微微起伏的气呀！你以为它很小很不重要吗？你看那历史上某国挥兵大举入侵，只是为了一个「贪」字，或是一个「恨」字，贪是不是一种心情？恨是不是一种心情？一丁点心情就可以使人做出轰轰烈烈的大事来的！

那么心情什么做的呢？还是胸中一丁点的气而已啊！因此古人所做的教育，都是以这个「气」字为主要的核心，其中尤其以「内心」一窍内的气机为教育的最要处！因为心头一窍内的气能否「中」？能否「和」？不仅能影响个人，也足以影响全人类的安危呀！你说这个主题不重要吗？

有了个认识之后，你就能了解《中庸》首章之后，为什么一下子谈修身，一下子谈鬼神，一下子谈国家，一下子谈祭祀了。用这个基本概念去读《中庸》其余的每一个章节，你必能感受到古人的用心那么的良苦，而结构是如此的精美！而不会总觉得上一句与下一句毫无关联了！

保持这种「直指人心」的知见为主轴，觉观这一个章节所要表达存在每个人胸中「喜怒哀乐」的「发」或「未发」的机微，便能洞澈圣人之所以著书立说的苦心。同样以这种「天命之性」的认知，再去读《道德经》、《金刚经》、《心经》…，你马上就能触类旁通左右逢源了！你立即就能相信，千门万户原来一家亲的道理了！

这个以本性为主的基本知见，就像千经万典的一把万能钥匙一般，这把钥匙不是只交待在子思的身上，也不是只交待在如来佛的身上，也不只交待在老子的身上，这个性命的真机，老天爷早已把它交待在每个人的身上了！此刻每个人身上都有一把万能钥，只要你懂得从观察黄庭一窍内的机微入手，每个人都可以解开千经万典中最深、最不可解的性理之迷！每个人也都可以为自己打开通往天堂的芝麻之门！

祝您因悟得自性的本来清静，而法喜充满！

黄庭禅丛书

中庸首章

……………………………………………………

作者／黄庭禅创办人 张庆祥

黄庭禅网址／htz.org.tw

作者电子信箱／a2178840@ms71.hinet.net

作者著作发行代表处／中华黄庭禅学会

黄庭禅课程研习处／中华黄庭禅学会

地址／新北市新店区双峰路158号

询问电话／（02）22174564

作者著作：

书籍：清静经、心即是气、拨云见日（修行原理）、失落的内心、找回失落的自己、

发而中节、《中庸》首章、真修搜证、净相系列、含爱的饮食。

有声光盘：金刚经、心经、道德经、六祖坛经、庄子、论语、黄庭禅坐、饮食与健康。

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。