卦面文字：

「内心」没有个确切的位置吗？

「摸摸你的内心」你会摸哪里呢？

封底文字：

就像牙痛一样，那个「痛」应该有个确切的位置吧？当然有的！而你那内心的伤痛与不安，也应该有个位置吗？当然有的！少了这个确切的位置，如何去感觉及治疗你内心的伤痛与不安呢？

失落的内心

**内容摘要：**

每个人都曾感受过自己的「内心」，那里面总是充满各种奇妙的感受，有喜悦的、有感动的、有伤痛的、有不安的…就是这些内心的种种感受，编织出我们的人生。然而我的内心究竟在哪儿呢？无数的人想进一步去看清它、认识它，甚至去净化它，但我又该往哪里去注视我的内心呢？它究竟躲在何处呢？

存在「内心」的那个忧伤、那个痛，应该有个确切的位置吧？就像牙痛一样，那个「痛」应该有个确切的位置吧？当然有的！没有确切的位置，如何去感觉及治疗你的牙痛呢？同样的，你那内心的伤痛、内心的不安，它应该有个位置吗？当然也会有的！没有确切的位置，如何去感觉及治疗你内心的伤痛与不安呢？

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「心遍满太虚无所不在」，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彩的辩论，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讶异，但以下这段精彩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…

**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，致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！

如今在认识自己「内心」的道路上，到底人们失落了什么关键？以至使它变得比登上月球还困难呢！且听黄庭禅创办人张庆祥先生娓娓道来…

本文：

「内心」！这是一个非常奇妙的字眼，它总是让人感觉到既现代又古老，既熟悉又陌生，既单纯又深奥！这是年复一年，从古到今，不论智愚贵贱，大家都喜欢谈论的课题。小学生在谈，大学生在谈，博士也在谈，禅师也还在谈！人们整日都在追求它、谈论它，但却觉得越谈越陌生！人们常努力想去揭开它，但又觉得越来越深邃！这就是我们的「内心」。一个看似平易，却又遥不可及的「家」！

自古以来最有智慧的人都告诉我们，我们一生所追寻的一切，所梦想的一切，答案就在那儿，它是那么的美好，而我对它却是一无所知！它是那么的亲切，而我与它的距离却是那么的遥远！笔者试图以这篇文章把你的「内心」介绍给「你」！然而这必定是一项比登上月球还艰巨的工程。

今日人类的智慧，已能克服很多非常艰巨困难的事情，好比我们可以把人类送上月球，我们的视野可以扩展到更遥远的星际，也可以清楚的看到海底最深处的真相，更已经研究出最尖端最快速的计算机，这么多伟大艰巨的工程，我们都一一达成了！

但还有一项最为重要的工作仍然没有达成，这项工作似乎比方才所举的那些伟大的成就更为艰巨，那就是人们内心的「安宁」与「祥和」！看看这个世界吧！到目前为止，整个世界仍然处于躁动不安之中，大大小小的战争从未停息过：国家内外有战争，政党内外也有战争；公司内外有战争，家庭内外也有战争；然而最重要的不是「你」的外面有战争，而是「你」的里面更有着一场又一场的战争！不是只有昨天战争，今天也还在战争；不是只有刚刚战争，现在也还在战争！

你以为世界这么乱是因为国与国的战争吗？还是政党与政党的战争吗？或是人与人的战争呢？不！只要你内在祥和，外面的战争根本摧毁不了你！这么多场的战争中，比起一个人内在如火如荼的战役，世界大战根本就不算什么！多数的人生并非毁于世界的大战之中，也非毁于人与人的战争之中，而是毁于这一场场「内在的战役」之中！只有发生在你内在的战役才能摧毁你！

在这场内在的战役中，我们安宁的时刻被牺牲了，我们祥和的时刻被牺牲了，我们一辈子中大多数的珍贵时刻，因为这些内在的战役而全军覆没！在我们自己的战场上，「我」被摧毁了！以及我的神性内所具有的安宁与祥和，也都一并摧毁了！

想想看，撇开身外的战役不谈，这一天之内，发生在人类「内心」的大小战役，要是全部加起来的话，恐怕用那最先进的计算机，也还不一定计算得完呢！这些激战的血泪故事，恐怕用尽全人类有始以来的所有纸张，也写不尽的！这就是为什么整个世界感觉如此躁动的原因。也就是说，真正需要安宁与祥和的不是世界，而是每个人的「内心」！人心安宁了，世界也就安宁了！

然而这是个简单的工程吗？想想看，我们有能力登上月球，却无法彻底解决发生在一个人「内心」中的场场战役，目前为止我们对它仍然束手无策！这个世界的每一个国家，每天投入多少教育家、心理学家、宗教家、慈善家去挽救人们的内心，但这项工程进行到目前为止，世界仍然一天比一天乱，可见这项「内在和平」的工程，其难度远比登上月球还要复杂得多！

或者不是因为这项工作太难，而是由于我们对「内心」这两个字的认识，仍然存在许多朴朔迷离的关键还未得到厘清！否则怎么会全世界那么多专家学者的一起努力，依然无法阻止它的每况愈下呢！然而这些专家却常以为自己对「内心」这两个字是了如指掌的，这才是最大的问题所在！

凡事想要得到好结果，最好先认清方向再开始奔跑，因此想要让每个人都可以具体有效的去体验他的内心，其首要工作就是要先厘清一些至今仍令人们感到扑朔迷离的关键，才能使这学问重现古人「直指人心」般的具体有效。

那么一谈到「内心」这两个字时，一般人立即产生的错误方向是什么呢？以下三点，正是致使世上的人们对「内心」感到扑朔迷离的困境所在：

1. **「内心」与「外物」分不清：**

一看到「内心」这两个字，顾名思义，它当然存在我们的「内在」！如果我问：「一个人内心的安宁与满足，是发生在他的内在？还是外在？」你马上能回答「内在」！那么一个人若失去它的安宁与满足，是从他的内在失去呢？还是从外在失去？你可能想了一想，然后回答「内在」！如果我再问：「那么要找回失去的安宁与满足，是从内在去努力呢？还是外在？你可能会停几秒钟，然后勉强吐出几个字「好像应该也是内在」！对的，这些答案都是「内在」！

然而仔细的看看世上的人们，每当他们的内心发生动乱或浮躁的时候，他们都是往内心去寻找失去的安宁与满足呢？还是急着往外去摆平外在的事事物物呢？答案是…几乎全部都急着「往外」！因为看起来此刻内心的不安，全都是因为外在的某个不如意的人事物所引起的！

这看起来好像是很对的，但人们忽略了一点，此刻那个「不舒服的感觉」，是发生在你的内在还是外在呢？谈到「感觉」当然是发生在你的身上！而刚刚你说要找回失去那份安宁的感觉，应该往内在还是外在去努力呢？你也曾回答「内在」！而此刻当人们感到内心的不安时，他们都往内去安排还是往外呢？此时每个人却都往外！这便是第一个令人陷入扑朔迷离的地方了！因此这点有必要再加以说明。

很多人以为等他们只要掌握了生活中的每一项元素，就会拥有安宁与满足，但事实并非如此，因为事情总是层出不穷的，想要「掌控一切」这并不是他们能力所及的。世上没有任何人能掌控一切，就算世上所有大小战争都被你熄灭了，大小事件都被你摆平了，你已非常成功了，但只要你内在的动荡与战争还在进行，那么不论你多么成功，你仍然得不到安宁与满足，那些外在的成功对你而言，也都变得毫无意义了！

因此你要相信，你在身外所追求的一切意义，最后都得在你的「内心」中发生，你所追求的一切安宁与满足，也要在你的「内心」去感受，否则它根本没有意义，因此你一生所追求的并不在外！外在有可能是一个可以引起你不安或满足的媒介，而不是不安或满足的本身，它只是个会骗走你的注意力的幌子而已！因为外境的变化能不能造成不安或满足，还要看你的「内心」去怎么感觉，因此外在不是最根本的因素。反之，若是你的「内心」能存在着安宁、祥和，那么不论外在任何的处境下，你都可以感受得到安宁、祥和。这点则是所有外在的努力无法比拟的。

因此想要得到你理想中的人生，你的首要工作便是明白你的「内心」！一旦你懂得在你的「内、外」间划清界线，就非常容易看到外在的一切并非你所追求的，它只是一个幌子、一个媒介而已。将你所追求的满足与安宁寄托在外物身上，那将是再动荡也不过的事了，因为外物的本质就是如此！

看看你的「内心」吧！真正的满足只在你的内心发生，它当然也可以藉由外在的任何原因而得到短暂的发生，但你也可以不需要任何原因就能一直享有它，因为它是与生俱来的，它本来就存在你的内在，重点是你得要学习去认清它，去让它发生在你的内心而已！

然而凑巧的是，大部份你感受到内在的安宁与满足时，外在的境遇大多恰巧也都在你所满意的情况下，这使得人们非常坚固的以为，要得到内心的满足之前，必需将外在的一切都摆平、都安排妥当才行，正因这个错误的指引，使得我们不断的往外物去奔忙了一辈子，最后仍然不能掌握到你所想要的那个安宁与满足，因为外物的本质总是在变化、在动荡！

但你别误会这个说法是叫你抛弃外在的一切，让它随意去溃败，不是的！你应该尽量去安排、去追求外在的一切美好，但不应当在追求的过程中，或追求不到时，被烦恼所包围，你有能力在外在未安排妥当前，就已经全程享受到那份安宁与满足！这份满足不必等到一切安排妥当后才能拥有！若是这样的话，那你所能拥有它的时间未免也太短了！况且就算外物都被你一一摆平了，你一定能握有那份安宁吗？这真是个大问号！因为那份感觉根本就不在外！而我们却常常忽略这个唯一的目标，不断的在错误的方向上努力。就如佛陀在「**大乘本生心地观经第九**」里面所说的：  
**尔时佛告弥勒菩萨摩诃萨言。汝善男子，当修学者，但有一德，是人应住阿兰若**（寂静解脱）**处，求无上道。**

（译：那时佛陀告诉弥勒大菩萨说：你们这些善信啊！正在修行的人，只要能行持一个好的法门，这个人就可以证入到非常寂静解脱的境界，求得无比殊胜的道。）

**云何为一？谓观一切烦恼根源即是“自心”。了达此法，堪能住止阿兰若处。**

（译：要行持哪一个殊胜的法门呢？即是“观察到一切烦恼的根源，就只发生在自己内心的位置上”。找到了内心这个烦恼贼窟的位置后，才有办法证入最寂静解脱的境界。）

**所以者何。譬如狂犬被人驱打，但逐瓦石不逐于人。未来世中住阿兰若新发心者亦复如是。**

（译：修心为什么一定要先找到内心这个烦恼的贼窟呢？譬如一只疯狗被人追打，但这疯狗只追咬打在它身上的瓦石，却不追咬丢出瓦石的人。未来末世发心想要追求寂静解脱之道的修行人，也会犯了和那疯狗完全相同的毛病。）

佛陀这段话的意思是：修心的人常常找错焦点，一个修心的人没有先在自身上，找到使他烦恼不堪这个内心的贼窟在哪儿，却以为努力摆平外在的一切，就可以得到清静解脱，最后当然是徒劳无功了。

不幸的是我们往往在这个重要的关键上混淆不清，因而使得这个「内在的主角」被混淆于外在的种种变化境遇之下，使你永远无法发现它的存在，并也诱使你整日往外的去安排、去摆平、去追求…最后你发现始终还是无法真正的拥有它，就这样，你平白浪费了你一辈子应该都能享受到这安宁的恩赐！

**（二）「脑中的逻辑」与「内心的感受」分不清：**

探索内心的过程，就是由辨明「逻辑」和「感受」的不同而开始的，我们除了要听懂意念的声音，更重要的是要去分辨出你「内心」的声音！你得分辨得出多半什么时候你会去听从意念的指示，而什么时候你却听命于内心的感受！看清真正扰乱你的，是脑中的逻辑思考？还是内心的感受？这对你来说，是非常重要的一堂课。因为「脑中的思想逻辑」与「心中的感受」虽然也常结伴同行，但它们根本是截然不同的！

这世间存在着两种混淆式的安宁，有一种安宁是未曾去过那里的人，依据一套逻辑的公式所制造出来的，就像人们常想：「如果我已拥有这个、已拥有那个，或如果我已摆平了这个、摆平了那个…那时我必定会感到非常地满足与祥和！」这种满足与祥和是根据一套思维逻辑所计算出来的。但到达那里的富豪或成功人士们都知道，既使他们整天睡在金库上，或整日生活在掌声中，也不一定能拥有片刻的安宁与满足！

而另一种安宁与满足是超越逻辑与公式的，它不必依靠任何想法与计算，它是直接充满在内心的，它是用「感受」去得到的，不是想象的，不是逻辑的，不是计算的，而是用「内心」去「感受」的。

你可以很会计算，也可以不会计算，但当你的内心感受到安宁的那一刻，它已经是你的了。你可以很富有，也可以是个穷光蛋，但只要你的内心感受到安宁的那一刻，它就已经是你的了。假如你想要拥有真正的安宁与满足，那必需往你的「内心」所能感受得到的方向去努力才有用！

心灵的满足不能只是用想的，譬如，我想要很平静、我想要很喜悦；或我应该很平静、应该很喜悦…不能只是光去想，而是要能去「感觉」到！因为平静是内心里的一份「感觉」，喜悦也是一份「感觉」！我不需要用推理去分析每一种感觉，而是要在内心里真实的去「感觉」！

只有逻辑思维是解决不了你的渴求，你可以在脑中想象你正快乐的喝着水，但那是空虚的，那不能使你真正感觉到解渴！满足是一种「感觉」，而不是一种思维！同样的，平静是一种「感觉」，也不是一种思维。感觉到那份平静，才叫平静；感觉到那份满足，才叫满足，而不只是去想那两个字，不只是墙上挂着一个标语，写着「我要平静」！或是用计算式去分析「平静应该是什么感觉加上什么感觉」，这样挂了一辈子也不能了解什么才是真正的「平静」！

感受没那么复杂，但这「感受」不能透过语言，不能透过文字，不能透过逻辑思维，它是那么的单纯，它就只是一种充满内心的「感受」！因此这件事的主轴是「感受」，而不光只是「思维」！进入「感受」，你才能接触到「内心」的领域！

因此，不断的加强你的脑袋中的逻辑能力，或使你的脑袋更充满光明的想法，就能远离不安或感受到那安宁与祥和吗？或是像那些偏激的顽空者，试图锻炼自己的脑子，想要彻底的熄灭脑袋中所有念头的发生，这样就能远离由「内心」不断涌起的不安与躁动吗？这便是使世人对这个「内心」的工程陷入朴朔迷离的第二大陷阱了！

很不幸的，也很凑巧的，实际上「思维」与你所追求的「安宁」，他们经常在一起发生，因而使得你再度陷入另一个错误的指引中！若是他们不会时常一起出现，那么你便可以免除这层的迷惘！然而在你感受到安宁的某些时候，或是陷入不安的某些时候，「脑中的想法」与「心中的感受」确实是常常在一起的！这对我们这些混淆不清的众生来说，真是个大不幸！

虽然这两者有时这个先出场，有时那个先出场，但一般而言，总离不开结伴而行的模式，就好像是个连体婴似的。以致人们常在这个关键点上混淆不清，使你很难分辨出「思维」与「感受」它们原来是有所不同的，使你无法分辨出他们谁才是「正在感受到不安的主角」！真是好狡滑的对手！

逻辑与感受常常混淆处就在于，有时我能去想象很美好的事物，因而得到短暂的美好感受，因此我们便误以为只要想就行了。然而有时却又不行，例如在很闷热的太阳下，任你怎么想「我不热、我不热」，但你的内心会说「真是太热了！」这时你才发现原来他们是不同的，他们根本走在不同的轨道上！

然而他们常常结伴同行，这一招使得我们所要寻找的真正主角，再度找到了一个非常隐密的躲藏之处，上一次它选择躲在「外境」的背后，而这次它选择躲在「逻辑」的背后，使你一直以为是脑袋瓜里的逻辑思维，或是念头出了什么问题，这招欺敌之计，再度使你失去安宁与满足的主轴。使你再度被诱骗到一个完全错误的方向上，去浪费你毕生的生命与精力！

这过程中你可能找到一位很会开导人的老师，很会讲哲理的老师，他能启发你的光明思想，他告诉你面对生活时应该这样，应该那样，你就可以得到安宁与满足了，使你听得感动万分；或是你找到了一位很有深度的禅师，它告诉你如何能一念不起，如何让脑波停止，使你听得既玄又奇、法喜充满，然而短暂的感动与激情后，你发现你还是没有得到期盼中的安宁与满足。因为你与它走在两条平行的铁轨上，它们只是结伴而行，然而却不可能有交集。

1. **「身体感受」与「内心感受」分不清：**

身体各部位的大小感受，总是时时在发生的，有些身体的感受使内心觉得舒服，有些身体的感受使内心感觉不舒服。像是劳动、流汗，就常使都市人觉得心情浮躁；而轻松的按摩、或吃些好吃的食物，常使人觉得心情很好。因此你那「内心」的感受好不好，也常与「身体感受」结伴同行。这回它选择躲在「身体感受」的背后，使得人们不加思索的便以为，拥有安宁与满足的办法，便是在于去除身上那些不喜欢的感受，或是让身体充满很多好的感受。

是的，有时可以用这样的办法达到短暂的效果，但有时却并非如此。试看那非常富有的人家，伸手一招就有好几个佣人打点他生活的一切，穿得绫罗绸缎，吃得山珍海味，把他服侍得舒舒服服，但他的内心却未因此就能得到安宁与祥和。可见这内心的安宁与祥和，与身体的美好感受是完全独立的，不幸的是因为他们常常结伴而行，因此又使人们一再的被误导了方向。

这样的人常成为美食主义者，或享乐主义者，不断追求感官的美好刺激；而其中亦有一小部份的人，因为了解了身体感受对人的影响，因而进入内观修行的领域，但也因尚未觉察到「身体感受」与「内心感受」其实是有很大差别的，因此所观照的范围只停留在肢体各部位感受的实相上，而独漏了最难以观察、也是最需要观察的「内心」这方寸之地的枢机，因而使得他们的努力修为成效大打折扣，也使得努力的方向，再度受到扭曲。

就如以上的三项分析，人们的「内心」常与外在的境遇、脑中的思想、或身体的感受结伴同行，故而导致人们常误以为问题是出现在这三者身上，因此这三组连体婴很难有机会被清楚的分割，当然藏在每个人「内心」中的单纯真相，那个本自具有的安宁与满足，也就迟迟无法被世人所认出，这便是今日众生迟迟不能认识内心安宁的主要原因了。

那么这个人们失落已久的「内心」，究竟是藏在身体的何处呢？它应该有个位置吗？如来佛在楞严经卷一里说「既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着，是名为心。」而也有不少的古圣先贤曾说过「道心四大周流无所不在」，这样看来心好像是无所不在的，是没有位置的，这是古圣先贤的共识，因此你会质疑，为什么你却说心是有个位置的呢？

是的，这两句话当然是非常正确，但也正因为对于这两句话的片面误解，造成今日众生迟迟无法寻觅到我们「内心」的主要原因！为什么我说这是个误解呢？因为这两句「心无所不在」这句话，指的是已经解脱所有「烦恼罣碍」的「道心」来说的，而不是指正在受烦恼枷琐的「人心」！

悟透这「道心」的觉者，不论外境发生什么变化，或身中升起什么感受，对他们来说，总是未曾分别、未曾取舍，总是平等无二，不只外面发生的事罣碍不了他，身中发生的感受也罣碍不了他，就连「内心」这一方寸之内的起伏动荡也了无意义，也罣碍不了他！「身内」没有能罣碍他的，「身外」没有能罣碍他的，就连「心中」的发生也没有能罣碍他的。

这「道心」不受任何内外位置的动荡所控制，再也没有什么动荡能罣碍得了它，它已无所不自在了。因此如来佛说一个解脱者的「道心」应该是「既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着」的。意思是里面没有罣碍、外面没有罣碍、心中也没有罣碍，处处有真觉，无处不自在，任何地方都没有一丝一毫的执着存在。因此「道心无所不在」这句话当然是非常正确的，也是我们终其一生所应追求的目标。

然而这句话用来形容正在被烦恼痛苦所束缚的众生也适合吗？不适合的！因为众生的心是无所不执着的「人心」，而不是一切无着的「道心」！众生一想到公司的不如意，内心便罣碍着公司；想到家庭的不如意，内心便罣碍着家庭；想到某个可恨或可爱的人，内心便罣碍着那个人；身中有好的感受或坏的感受升起，内心便起了贪嗔；尤其是内心一感受到起伏动荡，更是让他久久不能自已！

也就是众生的「人心」是「既执着内，又执着外，也执着心中，俱有所在，一切有着」的！因此，那烦恼罣碍的「人心」，并不适合「道心四大周流无所不在」，及「一切无着，俱无所在」这样的句子。

若把我们这究竟解脱的句子，强加在初学扫心飞相的人身上，这就像我们用「武术的最高境界是没有招式的」这样的话，去取笑一个正在勤练招式的学武者一样的不适合。这句话让他看起来好像很内行，但其在真正内行人眼中，正足以暴露他的一无所知！然而长久以来，疏于观察者，或是高谈阔论者，总是助长这种张冠李戴的情况不断发生，无怪乎「修心」这件事说似简单，其实早已混淆得比登上月球还要难了！

那么凡夫那个「烦恼罣碍」的心是有位置的吗？是的，内心的「痛」是有位置的！内心的「喜悦」也是有位置的！不然你怎能感受到它的存在呢？而如何知道它是有位置的呢？只有一个办法能解破这个谜底，那就是用你的「内心」去感受看看！

这件事不能用「想」的，不能用「思维」的，思维是脑袋的事，而内心的作用是用来「感受各种情感」的，内心是「感受」的领域，而不是「思维」的领域，他们虽然常常结伴而行，但他们是很不同的。因此，在你的内心有任何「感受」时，有任何「心情」时，用手去摸摸你的内心，你便能摸到它的位置！

感受一下，内心的「痛」没有位置吗？没有位置便不在你身上，不在你身上你怎能感受到那个「痛」呢？这个「痛」若你能感受得到，那必是在你身上，在你身上就必定有个位置，不然你用哪里去感觉呢？这听来很令人迷惘是吗？是的，这不是思维与逻辑可以解释的，但你何不用你的手去摸摸看呢？仔细的体会看看…

当一个做错事的人，说我的心头好沉重、好内疚时，会用手按着哪里呢？

当一个失恋的人，感到椎心之痛、痛心疾首时，会用手揪住那里呢？

当一个受到屈侮的人，感到义愤填膺时，会用拳头捶哪里呢？

当一个受帮助的人，表达他的满怀感动时，会不自主的用双手抱哪里呢？

当一个人忽然受到惊吓，想去抚平那情绪时，会不自主的拍哪里呢？

当一个人说这是我的「由衷之言」、「肺腑之言」，会用手指向那里呢？

当一个人叫人「扪心自问」、「摸摸良心」时，会将手摸向哪里呢？

当一个人喜悦的时候，内心「痒痒的」，那个感觉在哪里呢？

当一个人发出慈悲心、爱心的时候，那个慈悲与爱的感觉在哪里呢？

你有没有发现，全世界不论哪个国度、哪个宗教、哪个年龄层的人，当他们形容自己各种好坏的心情感受时，都会不由自主的指向自己的「胸膛正中央」！难道这只是一个巧合吗？不！这不是巧合，而是铁的事实。它是全人类共同的「情感感应中枢」，也是全人类感受「内心」的所在！

就像其它的感受一样，凡有“感受”是必有位置的，好比你用哪个位置去感觉你的牙痛？全人类牙痛时，很自然的都会指向「牙」的位置；你用哪个位置去感觉你的胃痛？全人类胃痛时，很自然的都会指向「胃」的位置；你用哪里去思考？全人类思考时，自然会发生在「脑袋」的位置。而你用哪个位置去感觉你的「内心」呢？感受看看，摸摸看，你会发现全人类都用他的「胸膛正中央」这个位置去感受他们内心深处的情感！

因为这个位置有各种情绪的感觉，所以人们才会不由自主的往那个地方摸去。这是人性之本然，是人类共同的语言，身为「同类」的人们，没有谁能例外的。既使是非常反对这个说法的人，当他受到自己「内心」的各种感受所冲击时，他依然会不由自主的用手指向自己的胸中，他已用了非常明白的行动，来证明自己的错误！

是的，感受各种心情的位置，也就是「内心」的位置，确实是在我们的「胸中」无误的！这存在人类胸膛正中的情绪感应中心，它不是一个有形的器官，而是一个「能量」起伏的感应场，是「气」的感应场，因此既使是成了神佛，它的慈悲还是由这里发出的；或是成了鬼魂，它的贪嗔还是由这里发出的。这是人神鬼魂共同的情绪感应场，它正是古人所说的心头、心地、方寸、寸衷、心坎、内心等名词的所在地。

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：“那圆满月轮的光芒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芒遍照身心，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，何来贪嗔妄想呢？因此佛陀将月比心，将心比月，最后所希望的是众生因此了悟心中能量本无意义，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？

古印度瑜珈行者知道人体中主要的能量场有七个轮，胸膛正中这个能量场被佛陀定名为「心轮」，因为佛陀深知这个能量场，正是负责感应人类一切正面、负面情感起伏的感应中心，也就是「内心」的所在。佛陀说「直指人心」，既然可以用手去「指」，当然是有位置的，而其所指的便是「心轮」这个地方。

这两乳正中的位置，道家称为「中丹田」，在古老的医书上名为「膻中」。五千年前的医书黄帝内经里说：「膻中为气海」，故知此处是人身中气机最为精粹处，也是气机起伏最敏锐处，当然也正是人们感觉最灵敏处，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！因此想要认识内心的那个家，不从此处内的微微动荡的能量起伏来认识起，势必陷入无的放矢的窘境了。

古老的中国有个修行人叫录图子（帝喾时生），讲黄庭经五十卷，其中的「黄庭」，指的也正是这个位置。而为什么要称这个内心为「黄庭」呢？「黄」是五色之中，象征五行的「中气」，也就是无极之真所赋予人者，这字代表它是人身最中正精华、感应最敏锐的一股「气」；「庭」是象征元神所居的神室，也就是这股精粹敏锐之气所存在的地方，这就是「黄庭」这两字的由来。

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。」

又修真快捷方式这本书说：「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。」既然「维皇降衷降于此处」，也就等于「这就是我所在的地方！」因为我的忧伤在这个地方发生，我的喜乐也在这个地方发生！我的罣碍是起于对这里小小发生的一场误会，当然我的解脱也是起于对这里小小真相的认识！

因为人生中内内外外的一切，最后都在这里感应着，也都在这里发生着！虽然这一股「气」实际上从未代表什么意义，然而由于它的感应是那么的敏锐多变，给予人们太多的感受，因此长久以来，众生在不知不觉中，早就习惯以这里所有的大小感觉为「我」了！

好比这里的气稍微一动，人们就说「我心动了！」这里的感觉稍微一酸，人们就说「我心酸！、我心碎了！」这里的气稍微一沉，人们就说「我好沮丧！」虽然这里面存在着很多的误会等待厘清，但此刻这里在不知不觉中已经是众生的「家」，是众生「喜乐与安宁」的家，更是众生所有「烦恼与罣碍」的家！它真是一个让人百感交集、又爱又恨的家！然而却鲜少有人曾经进过这个家的厅堂，因此一直无法揭开它的真相，更无法逃脱它的控制！

因为这个「家」一直躲在那三根巨大的柱子背后，使得自古以来的无数众生，很少有人能够发现它的存在。既使是习于观察自己心思数十年的修行人，依然很少人感受到这小小的一方寸之地，对于修行到底有什么重要性！它实在是躲藏得太紧密了！

希望经由以上几则古人智慧的引证，有助于引领您去体验黄庭这一窍，实是人类「内心」所在的共同事实，并非小子敢任意编篡。小子蒙天之佑，在微妙机缘下，有幸得窥此窍内的小小真相，因不敢私藏，欲揭尽所能公诸于世，然而很多前贤大德初次听到这个说法，不是感到极为陌生，就是高唱「道心无所不在」的论调，而将这「直指人心」的学问批为无稽之谈！此乃势之必然，还望君子海涵莫笑。

我很喜欢「黄庭」这个名字，原因不仅因为这名字出现在五教创立之前，超越宗教派别的限制，更因为「黄」这个字，足以显示出它是由一股气、一股能量所组成的，又显示出这股气来自无极的中和、精粹、敏锐等意义；而「庭」这个字还显示出这它原来是有「位置」的。因此我以「黄庭禅」来作为这个「直指人心」的禅学名称。

古人所谓的「禅」，是以照见自性本来清静的真相，而获得自在解脱的学问。因此直接观照罣碍于黄庭一方寸里，那股感应敏锐的气机起伏真相，解下深埋在这「人心」里的所有捆绑与烦恼，享受无所不自在的喜乐与禅悦，进而与古人所谓「四大周流无所不在」的「道心」相接轨，这便是余之所以创办「黄庭禅」这个直指人心的禅学内涵所在。

为什么我要反复的说明这个位置的重要，以及证明这个位置的存在呢？因为一切外在的境遇、外在的事物、及一切的肢体中的感受，它们之所以能够烦恼人，那是因为它在发生的同时，已转换成你「内心的动荡不安」才能烦恼你！若是这些发生依然存在，而你的内心却无动于衷，或依然安宁祥和，那么任由外境怎么动荡，怎么冲击，你依然可以怡然自得，依然可以处在祥和、满足之中。

由此可知，真正使你陷入各种情绪的烦恼罣碍，使你久久无法自拔的关键，只存在你那「内心深处」的一丁点起伏而已！这才是唯一的关键！虽然它一直以来都躲藏在外境、思维、及肢体感受这三支巨大的柱子后面，使得我们没有机会一窥它的单纯面貌。但也因为它有时与外境的变化一起出现，有时是与思维一起出现，有时却与肢体感受一起出现，所以我们知道它其实是单独存在的，它只是善于躲藏而已。

真正的「你」已躲藏很久了，通往你「家」的地址也已失落很久了，你的「庭院」已好久不曾清扫了，你被一连串的误解所埋没，你的单纯、你的美、你的生命律动已埋没在烦恼罣碍之下，因此你无法见证你的单纯，无法看到你家里的美，无法享受那源自生命的本来律动，无法享受无所不在的喜乐。

揭谛吧！揭开真谛吧！揭开那层层的误会，直探本来的单纯。为什么我称你那「内心」的本来面貌为「单纯」呢？因为在那儿的实相只有简单的能量律动，只有简单的能量感应，而那能量的律动就像水的奔流一样，它本无意义，本自清净，本自活泼，但我们却在那一丁点本无意义的能量起伏上，竖立起贪嗔痴爱的形象！

因为这「黄庭」深居胸中，感应非常敏锐，长久以来只要它一动，人们就认为自己已经动心，我们几乎把它完全认作是我，认作是我的「心」，因此人们常摸着它说「我」！或指着它说「我的内心」！而实际上这又是一个更大的误会！因为这里面有的只是一股感应非常敏锐的气而已，它的来去起伏本可以不代表任何的心情意义，而人们竟在这单纯上面攀附无尽的对待取舍，造成今日不可收拾的局面。

只是一个误会埋没了真正的你，所幸那个单纯的你依然存在，那个美、那个畅然的律动仍然存在。揭谛吧！揭开这真谛吧！只是学习观照你的「黄庭」，揭开本有的真谛，在真谛下没有对待取舍，没有国界的限制，没有宗派的差异。

好比研究「伤心」，我们不需要去区分这是基督教的伤心，还是佛教的伤心；研究「愤怒」，我们也无需要去区分这是犹太教的愤怒，还是道教的愤怒。而研究「内心」，又岂需要去区分哪个宗教的「内心」呢！因为这是全人类都共通的自然现象，它单纯到丝毫不会因为种族、或教派的不同而有任何差异。甚至不会因为你的怀疑、辩论、误会而有所差异。

请不要误会「黄庭禅」这学问是要消灭你所有感觉，不是的！它只是要教导我们去认识它未攀附前的单纯；也不是要使你的内心变得没有感情，不是的！而是要教导我们如何不再受到它的罣碍；也不是要努力的把你的脑袋变成没有任何想法，不是的！而是学习不再让脑中的想法与内心的感受混淆不清；也不是要使你的心罣碍于黄庭，不是的！而是要教导你如何超越「人心位置内的限制」，而进入「无所不在的道心」。就只是这么单纯而已，而这「单纯」也正是「黄庭禅」这学问的困难之处！

然而进入这个「返观内心」的学问过程，你还会碰到三个坚强的困难。而这三个困难，正是黄庭禅所要陪着你一起渡过的：

1. 对初学而言，「内心」这个情绪感应点的位置，在情绪平和时非常隐微，除非常静下心来观察，否则不易发现它的踪迹。但在稍有情绪时，只要你一返观，情绪立即就平复了不少，好像又回到喜怒未发前一般，故也难以掌握确切。而情绪很大时，虽然胸中那一团能量虽已非常明显，但在情绪的挟持下，一般人根本无暇观察，也不愿观察！因此如何仔细的去感受你「内心」的位置，这是你将面临的第一个难题所在。几乎所有不认同内心位置的人，或是那些高唱「心无所不在」的人，几乎都是未能真正静下来聆听自己内心深处的人。
2. 虽然你已微微感受到「内心」的位置，但由于他依然善于躲藏在外境、思维、与肢体感受的背后来扰乱你的视听，因而在观照黄庭的过程中，你的注意力将会不断的被诱惑到这三根巨大的柱子上去，你可能会因为不断的与这三根柱子混战，而再度陷入迷惑与浮躁之中。
3. 既使你已确切掌握黄庭的位置及情绪感应型态，然而你所感受到的，却都是长久以来所坚实攀附的对待情识，而非清真单纯的能量实相！因此你无法尝到烦恼的当下，即是菩提当下的真义，你无法体验到动荡中同时涌现的真静。这必需经过一段时间的带领及练习，但在这段尚未有所突破的过程中，你会对于能否透过观照「内心」实相的训练，而找到本自具有的安宁与满足，一再陷入巨大的怀疑与挣扎。

这三大难题将使你一再的质疑「返观黄庭」这个学问的可行性，因此我们设计了黄庭禅这样的短期禅修课程，在动静态中不断的体验练习，为的就是帮助你能克服以上这三个难题。

虽然目前科学还无法检验出你内心的渴望，但你可以感觉看看！若是这个基本的呼唤，能引起你「内心」的共鸣，或是你已可隐约触摸到「你」的位置，那么黄庭禅能指引你一步步回到自己的「家」，让你再度认识你本来的单纯、你的安宁、你的祥和。带领你由这一方寸的罣碍与误会中，去看透在这小小心田里，本自安宁的真相。

首先你得确定，你的束缚一直都只在你的「内心」发生，一直都只在这一方寸中发生，因此认得出这一方寸内的所有发生，解脱得了这一方寸内的束缚，才有机会迈向「一切无着，俱无所在」的解脱真境。现阶段若忽略了你「内心」中已存在的所有罣碍，而却想要证得那无所罣碍的道心，这就像空中楼阁一般，一切都将沦为空谈！因此现阶段来说，找到那个「烦恼人心」的位置，是你修心路上的第一要务！

就像楞严经里如来佛对阿难说：**『阿难，汝等必欲发菩提心，于菩萨乘生大勇猛，决定弃捐诸有为相，应当审详「烦恼根本」！阿难，汝修菩提，若不审观「烦恼根本」，则不能知虚妄根尘何处颠倒。处尚不知，云何降伏，取如来位？』**

如来佛所说的「烦恼根本」即是你那一切烦恼所上演的地方…「内心」！若不找到你内心烦恼颠倒的位置，便无法看穿烦恼颠倒的种种真相。如来佛语重心长的说，一个人连自己内心的烦恼位置在哪儿都不知道，如何能降伏烦恼而步上究竟解脱的道路呢？

认出你内心的位置来，看穿内心中的烦恼真相，解脱烦恼的束缚，进而开启性命中的本然造化，这是「黄庭禅」所能陪你一起渡过的。

回「家」吧！聆听你的内心！这将是你一生中最似曾相识的选择！

黄庭禅创办人　张庆祥

发表于新店中岭山禅院

2007/3/26

底页：

黄庭禅丛书HTZ…04

失落的内心

……………………………………………………

作者／黄庭禅创办人 张庆祥

黄庭禅网址／htz.org.tw

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）2217-4564

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（误会集）、发而中节、真修搜证、净相系列、爱的饮食。

有声光盘：金刚经、心经、道德经、六祖坛经、庄子、论语、

五常、忠经、黄庭禅坐、饮食与健康。

助印划拨账号／50150951

ATM账号／银行代码：006 账号：5333-717-505856

户名／中华黄庭禅学会

…………………………………………………