

經：一章，蓋孔子之言，而曾子述之。

大學之道^①，在明明德^②，在親民^③，在止於至善^④。

①人人面對煩惱所在天地裡，從年少受教育、年輕實現夢想、到年老有美好的去處。學習就在介爾念念之間是通往一個忘憂的地方、言語道斷所在。強名而說，新微域世界、或先天世界，有本來完美無暇元神不壞身。②貴就貴在矯正自我個性行為開始，從身上提起本具專注力，由內接觸到前所未有清淨念那一刻，享受到充沛內觀世界的滋味，必然展開另類無憂無慮的生命旅程。③就在內觀元神風采翩翩的初度降臨，天地之間悄悄起了變化，從今往後只是很巧妙的隨順人、事、物一切環境。④最終目的在於妄念完全轉過來元神恆順當下，心物一元。那是大到沒有範圍、心包太虛、量周沙界，你我本來故鄉家園真實存在的先天境界，永永遠遠過著逍遙自在生活。

這是夫子終身學習模式：學習不離日常生活，日常生活不離學習。

【註】

- ①大學之道：大，人之六根眼、耳、鼻、舌、身、意皆是夾雜莫名妄念，所謂有妄想、分別、執著的識心使然，是以形成的世事萬物無非我煩惱所在。之，人其念念之間心源頭，能生。道，一、就途徑而言，直指煩惱門；二、就方法而說，有門外專注力，或門內隨順內觀；三、究竟而論，元神新微域世界，或喚作先天世界。
- ②明明德：明有二，前者、矯正自我個性行為，內學途徑；後者係本能專注力，在於清楚本身煩惱念念之間隱約的狀況。德，清淨念的先天世界。如《道德經》第五十一章，德蓄之。
- ③親民：親，人外有人，此指我們本來元神乍現，剛蘄露頭角，稱之內觀元神。民，就先天而言，清淨念、微妙法身……等；也有指後天眾生、萬物。
- ④止於至善：止，停止妄念。至善，元神先天世界。
- （本書引用《道德經》補註部分，一律採用《老莊之道》張俊星註解。）

知止而后有定^①，定而后能靜^②，靜而后能安^③，
安而后能慮^④，慮而后能得^⑤。

這條內學的路，首先得認清一項事實，天地宇宙之大，無非我煩惱所在。宇宙的說辭，如《淮南子·齊俗訓》：往古來今謂之宙，四方上下謂之宇。表達時空、天地、萬物……之無有窮盡。

①就在日常生活六根接觸六塵之時，不要漫無目的雜思亂想。要懂得打消念頭，清清楚楚感受到身上妄念不起來，才不會隨著周遭環境起舞，不會搖擺不定受到影響。②不受生活環境左右，才会有專心注意力升起來。③提起專注力，相對的，一切時、一切處可以安心於當下。④本身心安就有專注感隨順則無處不安，就擁有能力在煩惱上下之際打量。⑤就在當下妄念滅了隨處見證有清淨念的出入，大澈大悟，於焉正式打開內觀之門。

【註】

后：象人之形，施令以告四方，從一口，發號者。指人人身上產生煩惱的原點，擴而充之心包太虛新微域的到來，也是宇宙萬物主宰者——元神的生活環境。

物有本末^①，事有終始^②，知所先後^③，則近道矣^④。

①要知道！時空交錯宇宙天地之所以形成，是因為有妄念在先，來了我身之後、煩惱無邊，才有相對的一切存在。②萬事萬物回到從前心包太虛一種新微域狀態，乃是我們人人返璞歸真最初元神的生活環境，此一時大我元神恆順眾生形成的新微域世界，一切法從心想生。時間告別了、空間沒了、對立也消失了，無所障礙，多麼美好的去處！③明白了，我們身上煩惱是先天心包太虛轉變後天煩惱所在的分界線。④則一線之隔的元神先天法界，踏破鐵鞋無覓處眼前就是了。

【註】

①物有本末：物，乃天地因妄想執著而來，亦即關鍵在於妄念。本，指妄念的源頭。末，天地之間現象。

②事有終始：事，對應於本及延伸出來的末，指世事萬物。終，心包太虛的新微域。始，元神新微域世界。如《道德經》第一章，無名，天地之始。

③知所先後：所，指煩惱所。

古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。

古之欲明明德於天下者：

緣由元神動了有所求的欲望，而成了時下一般眾生，人人頭腦有的是天南地北無邊無際妄念。如果想清楚了，還是得從煩惱念念之間時光隧道裡，明白有個毫無天障地礙的先天世界。妙就妙在，可以和平轉換成我心包太虛的元神，不復受現前色身的糾纏、老死的困惑。

【註】

古之欲：古，亙古以來存在元神。之，如開頭，大學之道。欲，欲望，即妄念。天下者：天下，有二意。有指世事萬物；有指人人既有心包太虛的元神，佛經稱如來。如《道德經》第十三章，愛以身為天下，若可託天下。者，本學有二意，有指人外有人元神，有指一般凡人。此指學習的人。

先治其國：

是的！要解決人人生命史上第一件大事，不能不具足大願。換句話說，人因為有夢想而偉大。學習期待有所得，就得先拓開心量，培養恢弘氣度、開闊胸襟、宏觀的視野，矢志敲開塵封煩惱門。如佛經言，想要修行大乘菩薩，首先必須發四弘誓願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」如此這般看似一點把握也沒，實際上只要落實於日常生活工作就是了。人是群居的動物，不能活在自己偏狹世界裡。不論身在國家社會那個階層、角落，擔任主管、幹部、職員，或負責人、員工、自由業……等何種角色。第一步在心平氣和落實自己的權責，要懂得盡心盡力負責盡職，做好本分的工作。這些看似無關緊要的事，卻是整個學習成敗的關鍵。可以在工作崗位上全心全意奉獻了，這種大公無私精神的展現，相應中華道統——大禹治水的初發心。謹記！大乘法是論心不論事，不在於事上的多寡論英雄。做對了，就如法，就是精進不已。縱使一份在別人眼裡最不起眼的工作，也毫無例外。所謂是，身在職場好修行。

【註】

先治其國：先，概括而言，指往心裡頭走，有追根究底之意。

參考前揭，知所先後。國：有先後天之分。先天指新微域心包太虛；後天指人的煩惱所在。如《道德經》第五十四章，以國觀國。古代人們受限於交通工具的不足，資訊並不發達，生活型態相當保守封閉，甚至於終其一生未踏出村莊家園一步。對於天地範圍的認識，國家可能是其最大極限了。先人為達到教學的效果，往往以國來引申整個宇宙天地觀，即煩惱所在。也有另一層涵意，主宰心包太虛世界，如同國王井然有序治理一個國家。更早一點，如中華神話女媧補天，往古之時，四極廢，九州裂……，則以九州來代表整個天地現象。綜上分析，在對治其煩惱門是也。

欲治其國者：

《三字經》云：「人之初，性本善，性相近，習相遠。」人之初，意思是人人原本是元神身，乃是人外有人，即佛經如來金剛不壞之身。性本善，同前揭，在止於至善，本來居住在先天世界，那麼的無憂無慮、自由自在。性相近，同前揭則近道矣。習相遠，只因動了塵緣俗念，一線之隔先天法界消失，於是失去元神身而成了煩惱習氣深重的凡夫眾生。因為長久以來性格氣質上的偏差與缺陷，所以先天變的好遠好遠、遙不可及，甚至於忘了祂

的存在。今世發了宏願的學人，難免會受到與生俱來的習性扯後腿。原由人有擅於自我掩飾的本領，編個理由冠冕堂皇的原諒自己，所以習氣轉而成為含糊籠統的名詞，自己永遠看不到。這裡不妨舉個例子說明：譬如嬰兒呱呱墮地，小小的心靈世界，只有自己，沒有別人。所以餓了就哭、飽了就笑、冷熱不調也吵、傷風感冒就鬧、玩的時候高興的不得了；生活裡，又爭又求是理所當然，從來不在乎旁人感受，完全在任性而為之中。如此種種行為，就是原始習慣性表露無遺，正是所謂「習以為常」。所以說：「苟不教，性乃遷。」如果沒有學習教育的機會，放任個性漫無目的發展，簡直天翻地覆，無所不至。

【註】

欲治其國者：欲，有煩惱的凡人。相對於先，指身體力行的學人。以下欲……，先……。皆作如此解之。

先齊其家：

家庭是每個人來到世界上，最先接觸的地方。是一個人的根，生命的寄託所在，更是性格養成教育場所。父母的角色很獨特，非他人可以替代，也不能任意取消，天生

的親情永遠存在。時有耳聞，某人家教良好，表示有禮貌守規矩；相對的，某人家教很差，意味著，蠻橫的個性未加以修飾，很難溝通相處。這明確說明，家庭是維繫著整個學習的出發點。舉個大家熟悉的寓言故事：一個孩子從小喜歡偷東西，母親從未加以阻攔，倒有些鼓勵。長大之後成為大盜，殺人越貨、無所不幹。可想而知，被判死刑。臨刑前，母親來看自己的孩子，老淚縱橫。兒子向媽媽提出一個願望，我想再吃您最後一次奶，母親寵都來不及，豈有不應允之理。結果，你知道嗎？這人將母親的奶頭咬掉，說了句肺腑之言：如果不是您當年一再的放縱，不加管教，今天我也不至於淪落到如此下場。故事簡單明瞭，相當發人深省！總而言之，家庭是善與惡、是非與對錯、美德與惡行、公義與私利的整個習氣建立、訓練搖籃所在。

欲齊其家者：

想照顧好家庭的人，希望家裡有和諧美滿的生活，孝道是基礎。易言之，就是隨順的培養。唯有孝，才能具備有忍讓、寬容、謙恭的美德，上悅下和。對父母盡孝，子女看在眼裡、感受在心裡，尤其身教大於言教，自然仿效。於是父慈子孝、兄友弟恭，一團和氣。推而廣之，有

非凡的雅量、同理心、關懷他人、尊重別人、更懂得愛護大自然，最終達到生命與天地和諧為目標的大器人生。家庭倫理道德觀念，也許老生常談，卻是千古以來不變的道理。

先修其身：

家之本在身，如何將自己的角色定位好，我們看一段古人對此之觀點。

《列子·說符》：「子列子學於壺丘子林。壺丘子林曰：『子知持後，則可言持身矣。』列子曰：『願聞持後。』曰：『顧若影，則知之。』列子顧而觀影：形枉則影曲，形直則影正。然則枉直隨形而不在影，屈伸任物而不在我。此之謂持後而處先。」

大意是：春秋戰國的時候，列子問學於得道的壺丘子林。壺丘子林說：「你要先清楚人生學習目標，才可以談談欲將身體作何種用途。」列子說：「我躍躍欲知整個煩惱所在天地現象，盼望明白我生命的真諦。」所以壺丘子林舉一個例子說：「看看你的身影，不就清楚了。」列子回頭凝視自己在陽光下影子：身體傾斜則影子隨著彎曲，身子頂天立地則影子反映出來也是直立。於是了然於胸，形影的彎曲直立在於身體而不在影子。由此可見，世間人

處世態度能屈能伸隨順萬物眾生，存乎一心，而不是在淺顯的髮膚軀殼。茲心在內，不是明顯說明，學習宇宙人生大道在於內求而已，這是大學之道開始往內的起點。

【註】

此之謂持後而處先：如前揭，知所先後。

欲修其身者：

內學的方向正確，再說，身體作得了主嗎？講明白一點，凡體出了狀況，病痛的折磨，應付都不暇了，更遑論學習有得。古大德講的貼切～「借假修真」，就是利用肉身才有修行的機會。今天我們之所以成天像陀螺轉個不停，問題就出在眼見、耳聞、鼻嗅、舌嘗、身觸、意念，第一時間點就被貪、瞋、痴習氣拉走，迷惑在物質世界裡不知不覺，長期下來身體那堪消受。是以孝經的開宗明義，子曰：「……身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」這裡的孝，不僅孝親而已，更有其深一層的涵義。夫子一開始就直接了當指出，身體絕對是重要的。再說明，有了寶貴的身體，才可以成立探索生命的奧妙，也就是懂得往

內尋寶的先決條件。終究名留後世，光宗耀祖。總之，養身之道不可偏廢，衛心很重要，只要留得青山在，學習路上少有障礙。

先正其心：

要照顧好身子，首先不能不了解心的作用，也就是人人六根接觸六塵的真相。每天日昇日落點點滴滴行為，可謂司空見慣了，絲毫不在意，豈不知大有文章在裡頭！肇因我們目光往往為肢體語言動作所吸引，只是投注在四下的環境，而忽略了起心動念處。打個比方，春雷乍響，整個事件的發生有其先後順序。一定是先閃電，後有轟隆巨響，這與身心表現方式相同。閃電猶如主角，心念在先；巨大聲響是配角，身體一切行為在後。這種微細的主從關係，可謂心動然後身體才有馬上行動。排除一些人體不經大腦意識的反射動作，只要好好的靜下來，稍有定功，體會並不難。

欲正其心者：

老子曰「……故心者形之主。」指出心念乃是身體的主人。內學之人挑明的，就是把這位發號司令的始作俑者揪出來。經過上揭分析，心產生妄念，指揮我們六根接觸

六塵之時，即是下手處。這世界啊，五顏六色，令人眼花撩亂；靡靡之音啊，令人魂飛魄散；珍饈美味啊，令人流連於口腹忘返；情色電玩啊，令人心發狂；更有名聞利養啊，令人喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲為之動容。學習就在看破妄念的企圖心，知所回頭！也就是說，我們色身不要一再淪為妄念的奴隸，任其為所欲為、予取予求，而疲於奔命，傷身害命。

先誠其意：

《康熙字典》：為情所意念謂之意。乃人之妄心動念，無非妄想雜念，皆視之為妄念，是情執習氣的產物，謂之無邊煩惱。習氣，單刀直入的說，就是生生世世的記憶種子。當我們細數往事如煙，一幕幕情景浮現腦海裡，甚至於如數家珍，訴說著多少酸甜苦辣故事，其中包括從小長大的家庭環境背景、受教育程度、朋友交往關係、乃至財色名食睡誘引，從中耳濡目染衍生出來愛、恨、情、仇……等種種因素綜合體，好、壞事一蘿筐。只能說，凡走過必留下痕跡，一個人的回憶錄。經過如此交織醞釀出來的習氣，總括有貪、嗔、癡、慢、疑……等。說穿了，莫不是既有自私自利在作祟，也叫做個別意識型態、個性、習性、性格、人格特質、業障……等等。是以人人皆

有潛在記憶上認知的差距，單純一件事，彼此看法不同，絕對無可厚非。這種微妙關係，如北宋文學家蘇東坡有首詩寫的好：「橫看成嶺側成峯，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中。」一語道盡，每個人皆有自我認知意識，只緣身在習氣之中渾然不覺。

總而言之，說到心帶有煩惱習氣，有強烈的認知成分。對於時間有想法、空間有看法，宇宙就是這樣被認識出來。人人身在後天世界，活在慣性思考的經驗模式裡而抽不了身。

欲誠其意者：

想要淡化自我習氣的學人，一定要知道個性之弄人。古人有言：「江山易改，稟性難移。」積習難改之因，在於習慣成自然。也就是說，從小到大累進的慣性行為，塑造出專屬於個人不可憾動的性格。換句話說，我們已經在慣性的思維軌道上無法自拔了。有人問古希臘偉大的思想及哲學家泰利斯：你認為人活在世界上，什麼事情是最困難？答案竟然是：認識自己。認識自己難，認識自己的不足尤其困難。禪宗祖師達摩寶傳有偈曰：「達摩西來一字無，全憑心意用功夫。」講的也不離從心裡面挑出毛病，就在這裡下功夫，反躬自省。說到底，只是對治煩惱習

氣。又佛經中的持戒修善，從基本戒律著手，修到深處，仍然是改善自我個性問題。其實站在心理學角度來看，凡是人，多多少少皆有老問題、老毛病，或大或小而已。由此可知，古有明訓：人貴自知，自知者明。所以人格特質要靠自己察覺實屬不易，幸好有曾子之言直截了當，可以作為修學的借鏡。曰：「吾日三省吾身……。」省字，就學習而言，可當小悟解。平時對上待下要懂得思維自己有無不盡人意之處，是否造成大家負面的感受？這時反過來冷靜思考，我的問題到底出在那裡？發現缺點毛病，就是有悟處了。有悟就有修飾空間，改正就是負責的態度。進而一悟再悟、一改再改。簡言之，學習難得之處在於有對境，身邊周遭交往的對象就是助力。在工作職場上，對人、對事、對物互動之中，發現自己的缺失、不足，便是心得、寶貴經驗。老祖先金科玉律：「毋以惡小而為之，毋以善小而不為。」就在自己是非對錯微細處下功夫，講的真是極其透徹，鞭辟入裡。果然落實修正自己的態度，改正錯誤的觀念、行為。每天抱持著一日有功一日功、一日無功一日空的態度。不消多少時日，長久以來跟自己過意不去的情緒，自然而然化解於無形，整個人不免為之煥然一新。以上所說，就是學習回歸到曾子初衷，續言之：「……為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」最佳註腳。曾子靠著簡單克己省察的功夫，集小悟

終成大澈大悟，成就了一代宗聖。如此藉事練心、借力使力之法，自古以來皆然，鮮有例外。

先致其知：

改過遷善必須發揮高度警覺性，俗話說：「解鈴還須繫鈴人。」不得不針對本身紛紛擾擾的煩惱作個了斷，仔細靜觀妄念其之變化。深入分析，念來了、念又去了，絲毫半點也不駐足停頓，可謂抓不到、摸不著、留不住、也揮之不去。就在妄念上上下下之際，若有所思，這一悟非同小可！介於我們產生煩惱念念方寸之地，似乎存在著某種空隙念念才能流通。否則，念不就卡住不動了。如此微不足道的空，的確是念的源頭，稱為念頭、或說心，即是我們的「故空」所在。現在，終於完全想通了，身體上定然有這麼一個微隙孔洞，藏著累積經驗的記憶庫，念才能如泉水般汨汨不絕的冒出來，一個念滅了，接著一個念或印象、畫面主動跳出來，正是一再提及習慣成自然的習氣養成、蘊藏、積聚處所。

當然啦，這麼個彈丸之地，以我們一個薄地凡夫眼力，要發覺到心的明確位置，確實有其困難度。經過上述分析，應該也足以體會到人人當處真實存在的意義。就是因為有當下這一念的延續，才可以起心動念，盡情發揮思

的、想的空間。譬如科學家利用心研發科技產品提供大家使用、企業家動動腦筋創造出更多的利潤財富、農業人員創新的點子改良農作物分享大眾、文學家苦思靈感泉源發表勵志文章、政治家想出好政策為人民謀福利……等不勝枚舉。可以說，我們人人生活未嘗片刻離開心。唯一遺憾！說到心，都說那是宗教的事，甚至冠以迷信或信仰的行為，不屑一顧。好像完全與我無關，你說奇怪不奇怪？

致知在格物：

我們頭腦想東想西天南地北無邊無際的來源，大抵上已經分析出來，即心念的出處有譜。究竟我們妄念源頭與宇宙萬物有何關連性？根據本經前揭，物有本末之說。得到結論，宇宙萬物是因為有妄念而相對的存在。

申述之：

這時候，必須要有相當理解能力，肯定是領略到幾乎從未察覺的狀況。充分集中精神，目視當下這一念的動、靜、生、滅之間。好像隱隱約約感受到有這麼一點點狹小空間，佛經說，芥子納須彌。須彌，有宇宙天地時光的意味。可知伸縮性極大，可以創造出無限的可能。但是何奈！長久以來，心源頭放縱妄念不斷外求，習氣積聚益形壯大，妄念有習氣作後盾銳不可擋，在兩相糾纏不清的情

況之下，形成堅固妄想、執著居間在作怪。所以心量始終拓不開，容不下人，萬物眾生硬是格格不入，對立的宇宙天地就是因為如此而形成。無怪乎，釋迦牟尼在證道時，說了這句話：眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。

【註】

致知：清楚妄念源頭。格物：格，窮究事情的真相。物，宇宙萬物。

物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。

我們了解，人是身心組合而成。前論，側重在談身。只因我們張開眼睛，看的、聽的、摸的清清楚楚，十分搶眼的現實環境，一點也不含糊，置身其中很容易就忘心了。所以夫子舉身體及其貼切生活環境，由遠而近介紹國、家、身、心、意……等，用意在藉由為道循序漸進的訓練，即積極的作為，培養出來一種心的靈敏度。以下，側重在談心，正式進入心的領域，相對於眼前現狀，那是

無比的微細。夫子尤其運用文字反向邏輯方式，無非在突顯進道應有的心理準備。也證明中華文字是智慧的符號，乃是不爭的事實。此時帶著已經淨化習氣，自有隨順的心，寬大包容的雅量，更有海納百川被動的品味。

物格而后知至：

既然事情真相釐清楚了，宇宙萬物是被我們的妄念將之遠遠劃開。只要將妄念熄滅之後，心源頭就不散亂了，自然有專心注意力升起來。

申述之：

何不在妄念滅了之際，不復起心動念。這時候，眼睛為之一亮，眼前景物瞬間變得清晰許多了。且讓我們集中注意力拭目以觀，當下欣賞花，花顯得格外鮮豔美麗；注視著草，一株株小草變得青蔥翠綠，充滿生命活力；舉頭瞭望山河大地，藍天白雲彷彿在訴衷情，默不作聲的與我對話。一股專注力油然而生，清清楚楚、了了分明，這是本身存在的空空洞洞覺察力，一種境界。一種不同以往奇特的感受，不知從何說起。應驗了，眼睛是靈魂之窗。此時此刻，只覺得天地變得安安靜靜、也乾淨了。

【註】

物：此時已經追溯到後天萬物來源，即妄念也。格：承上，有其另一層涵意，革除殲滅也。后：心源頭。如前揭，知止而后有定。知至：乃是專注力到也。

知至而后意誠：

當本身提起專注力的時候，心源頭習氣就被淡化了。
申述之：

現在不妨再以身試法：專注力之來，妄想遠離了；妄念之多，專心安在哉？如果一天到晚貪嗔痴的個性不斷，注目之情肯定被拋到九霄雲外。若有所悟，我們身上心源頭產生妄念，而專注力的確可以抑制妄念的為患，連帶著習氣也跟著軟化、淡薄了。由此可證：我們身上長久以來存在著兩股勢力互相拉扯不清，彼此互別苗頭、針鋒相對、互為消長，那就是專注力與妄念這回事。得到結論，專注力與妄念是心源頭的同體兩造關係。《三字經》云：「教之道，貴以專。」學習的方法，即是重新拾回專注力的感覺，把精神拿出來。這種清楚的感受力，同樣在佛門也有始覺之說法。