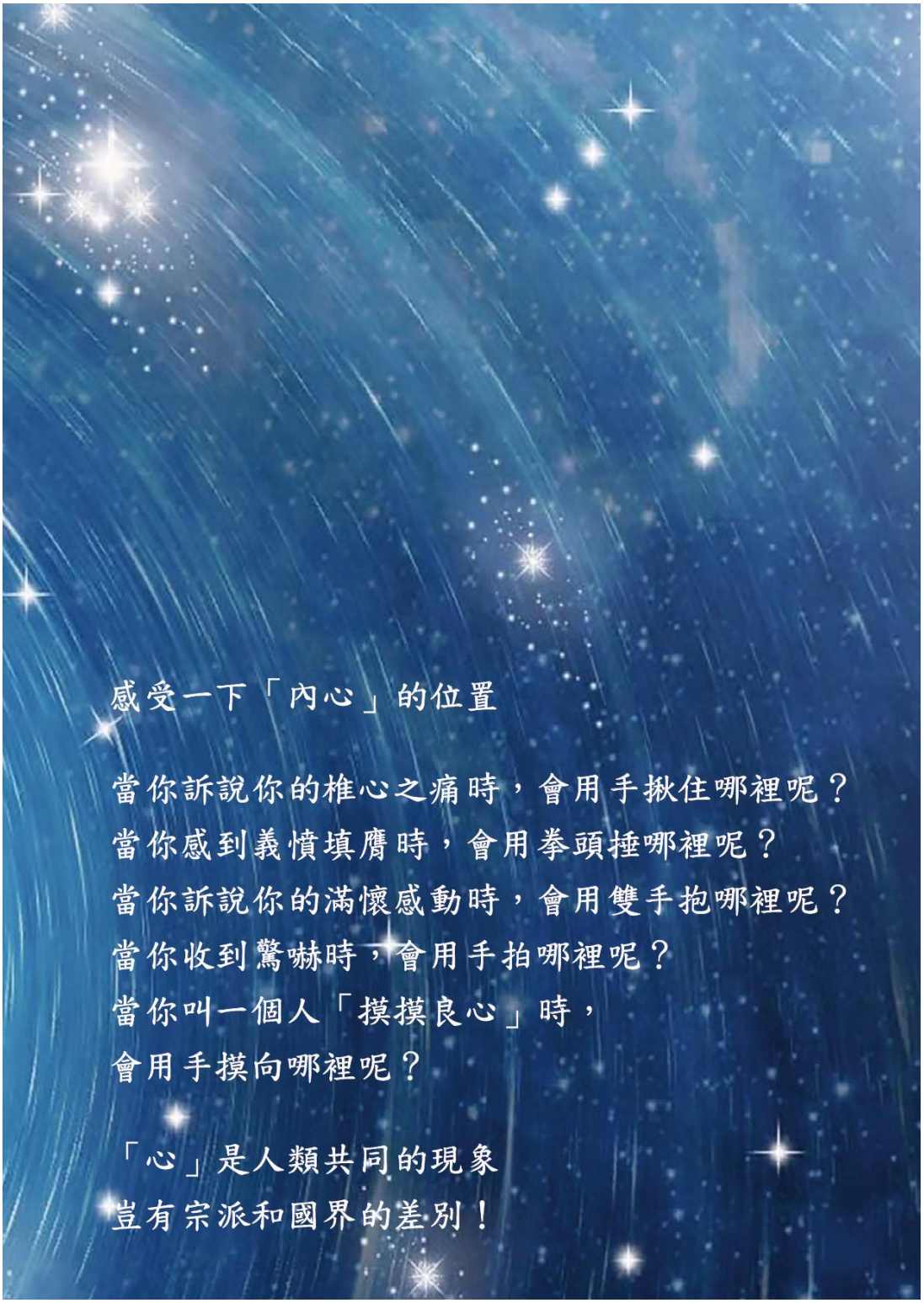
「內心」沒有個確切的位置嗎？

「摸摸你的內心」你會摸哪裡呢？


感受一下「內心」的位置
當你訴說你的椎心之痛時，會用手揪住哪裡呢？
當你感到義憤填膺時，會用拳頭捶哪裡呢？
當你訴說你的滿懷感動時，會用雙手抱哪裡呢？
當你收到驚嚇時，會用手拍哪裡呢？
當你叫一個人「摸摸良心」時，
會用手摸向哪裡呢？
「心」是人類共同的現象
豈有宗派和國界的差別！

失落的內心　作者：黃庭禪創辦人-張慶祥

前言：

每個人都曾感受過自己的「內心」，那裡面總是充滿各種奇妙的感受，有喜悅的、有感動的、有傷痛的、有不安的…就是這些內心的種種感受，編織出我們的人生。然而我的內心究竟在哪兒呢？無數的人想進一步去看清它、認識它，甚至去淨化它，但我又該往哪裡去注視我的內心呢？它究竟躲在何處呢？

存在「內心」的那個憂傷、那個痛，應該有個確切的位置吧？就像牙痛一樣，那個「痛」應該有個確切的位置吧？當然有的！沒有確切的位置，如何去感覺及治療你的牙痛呢？同樣的，你那內心的傷痛、內心的不安，它應該有個位置嗎？當然也會有的！沒有確切的位置，如何去感覺及治療你內心的傷痛與不安呢？

常常聽到很多人喜歡引用楞嚴經卷一裡面，阿難和佛陀有關「心在哪裡」的一段引人入勝的辯論，阿難先說心在身內，結果被佛陀給否決了！接著阿難說心在身外，又被佛陀給否決了！接著阿難說那心就在身內和身外的中間，也被佛陀給否決了！最後阿難只好對佛說，那麼這心應該是：**「既不在內，亦不在外，不在中間，俱無所在，一切無著，是名為心。」**於是人們便根據阿難的這段辯論，下了一個結論說：這心是俱無所在的，也就是不存在任何位置的！但人們卻忽略了，阿難的這段見解，當下就被佛陀給否決了。經文中佛陀是這樣回答的：「**一切無著，名覺知心，無有是處。**」佛陀的意思是說，如果你認為這能知能覺的心，不依靠在任何地方，這種見解是一無是處的！

那這就有意思了，說心在內也不對，說在外也不對，說在中間也不對，說不存在任何地方也不對！那麼聰明的你一定已經想到，那只剩下一個可能了，就是「心是無所不在的」，對不對？

然而在佛教的大般若涅槃經第三十卷裡面，曾有六位外道的大師認為「心遍滿太虛無所不在」，而佛陀為了證明心不是無所不在，也不是遍滿太虛的，因而與他們進行了一段非常精彩的辯論。但是因為大藏經共有五千多卷，就算你每天讀完一卷，也得花上十四年的時間才讀得完，所以很少人曾經看過這段經文，也因此才有機會讓這種似是而非的論調，至今仍然迷惑著無數的修行者！
剛聽到這樣的說法也許你會非常訝異，但以下這段精彩的經文就是最好的證明。看完這段內容，相信你必和我一樣，對於佛陀用簡單的比喻，就能破除了你我心中的迷惑，佩服得五體投地…

大般若涅槃經卷三十：

六師言:「瞿曇（佛陀的凡姓，指佛陀）**，色亦非我，乃至識**（感覺、想法）**亦非我。我者遍一切處，猶如虛空。」**

（譯：六位外道的大師說：佛陀啊！這色身終究不是我的，甚至你所感受到的感覺、想法也不是我的，真我遍佈在一切地方，就像虛空一樣無所不在的！）

佛言:「若遍有者，則不應言『我初不見』，若初不見，則知是見本無今有。若本無今有，是名無常。若無常者云何言遍？

（譯：佛陀回答說：如果你真的已經如虛空般遍滿在一切地方，那麼你就不應該說「這地方我以前沒見過」。如果這地方你從未見過，那麼就知道你現在所見到的景象，是今天人到了這兒才見到的。如果是這樣的話，這只能叫「無常」，也就是說你並非每個當下都能見到宇宙間的一切事物。那怎能說你遍滿在宇宙一切處呢？）

若遍有者，五道之中應皆有身，若有身者應各受報，若各受報，云何而言轉受人天？

（譯：佛陀又說：若是你真的已經遍滿在一切處，那麼六道除了你正在經歷的人道之外，其它天、阿修羅、地獄、餓鬼、畜牲等五道，也應該同時有你的身心存在，如果其它五道也同時有你的身心存在，那麼你應該同時感受到其它五道的苦樂，但如果你可以同時感受著六道的苦樂，又為什麼要勸人好好修行，以便從惡道裡面求生到天、人的善道裡面來呢？）

以上佛陀用了極簡單的比喻，就讓我們輕易的瞭解到，人的心並未遍滿太虛。然而由於大多數的修行人，對於「心遍滿一切無所不在」，或「心俱無所在」有著堅固的執著，致使這直指人心的教義，淪為指不出位置的窘境，並且失傳了兩千多年！

看到這裡，人們一定更加疑惑了！這樣也不對，那樣也不對，全都不對了！佛不是曾說「直指人心」嗎？那為什麼不直接指出一個位置，給我們看看啊！且慢，這事沒這麼簡單，因為，重要的不僅僅是告訴你「內心」在身上的什麼位置，而是還有一個比位置更重要，並且需要您親自用身體去體會，才能感受得到的「關鍵內涵」！體會到了這個關鍵內涵，「內心在哪裡」的問題，任你怎麼說都對！缺少了這個關鍵內涵，「內心在哪裡」的問題，任你怎麼說就都不對了！這也就是為什麼佛陀在前文與阿難的辯論中，不論阿難給出什麼答案，都一律被佛陀否定的原因所在。

可惜這攸關內心的關鍵性內涵，並非用言語文字可以傳達清楚，而是必需啟動你「內心的感受」才能得到印證。它正是從古至今，所有追求「內心」這個學問的人，幾乎都會忽略這個最關鍵性的內涵。也正是因為這個難題的存在，才使得「內心」這個切身的學問，變得比登上月球還要遙不可及！

沒錯，這聽起來確實令人覺得既矛盾又疑惑。但沒關係，且讓我為您抽絲剝繭，掃清這條路上的一個個障礙，那個攸關內心的「關鍵內涵」，最終必水落石出…

本文：

「內心」！這是一個非常奇妙的字眼，它總是讓人感覺到既現代又古老，既熟悉又陌生，既單純又深奧！這是年復一年，從古到今，不論智愚貴賤，大家都喜歡談論的課題。小學生在談，大學生在談，博士也在談，禪師也還在談！人們整日都在追求它、談論它，但卻覺得越談越陌生！人們努力的想去揭開它，但又覺得越來越深邃！這就是我們的「內心」。一個看似尋常，卻又遙不可及的「家」！

自古以來最有智慧的人都告訴我們：「萬法惟心」。人的一生所追尋的一切，所夢想的一切，答案就在自己的內心，它是那麼的具足，那麼的美好，而我對它卻是一無所知！筆者試圖以這篇文章，把你的「內心」介紹給「你」！然而，這注定將是一項比登上月球還要艱鉅的任務！

今日人類的智慧，已能克服最為艱鉅困難的工程，我們可以把人類送上月球，我們的視野可以擴展到更遙遠的星際，可以清楚的看到海底最深處的真相，可以研究出最尖端最快速的電腦。這麼多偉大艱鉅的成就，我們都一一達成了！但遺憾的是還有一項更為重要的任務，至今仍然沒有達成，那就是找回人們內心的「安寧」與「祥和」！

看看今日的世界吧！到目前為止，整個世界仍然處於躁動不安之中，大大小小的戰爭從未停息過，國家內外有戰爭、政黨內外也有戰爭、公司內外有戰爭、家庭內外也有戰爭。然而最重要的不是「你」的外面有戰爭，而是「你」的裡面有著一場又一場的戰爭！不是只有昨天戰爭，今天也還在戰爭；不是只有今天戰爭，日復一日，天天你都還會繼續戰爭！

你以為世界這麼亂，是因為國與國的戰爭嗎？還是政黨與政黨的戰爭嗎？或是人與人的戰爭呢？不！只要人們的內在擁有祥和，外面的戰爭根本摧毀不了你！世界這麼多場的戰爭中，比起一個人內心如火如荼的戰役，世界大戰根本就不算什麼！多數的人生並非毀於世界的大戰之中，也非毀於人與人的戰爭之中，而是毀於這一場場「內在的戰役」之中！只有發生在你內在的戰役才能摧毀你！

在這場內在的戰役中，你那安寧的時刻被犧牲了，祥和的時刻也被犧牲了，我們一輩子中大多數的珍貴時刻，因為這些內在的戰役而全軍覆沒！在我自己的戰場上，「我」被摧毀了！以及我的神性被摧毀了！我所具有的安寧與祥和，也都一併摧毀了！

想想看，撇開身外的戰役不談，如果把一天之內，發生在人類「內心」的大小戰役，全部加起來的話，恐怕連世上最先進的電腦，也計算不完的！這發生在內心的血淚故事，恐怕用盡人類有始以來的所有紙張，也寫不盡的！這就是為什麼整個世界，依然感覺如此躁動的原因。也就是說，真正需要安寧與祥和的，不是世界，而是每個人的「內心」！人心安寧了，世界也就安寧了！

然而這是個簡單的工程嗎？想想看，我們有能力登上月球，卻無法徹底解決發生在一個人「內心」中的場場戰役！這個世界每天投入多少教育家、心理學家、宗教家、慈善家去挽救人們的內心，但顯然易見的，到目前為止世界仍然一天比一天亂，人心一天比一天浮躁，可見這項「內心工程」，其難度遠比登月工程還要困難！事實證明，截至目前為止，我們對它仍然束手無策。

或者不是因為這項工作太難，而是由於我們對「內心」這兩個字的認識，仍然存在許多撲朔迷離的關鍵，還未得到釐清！否則怎麼會全世界那麼多專家學者的一起努力，依然無法阻止它的每況愈下呢！可惜的是，這些專家學者，卻常以為對「內心」這兩個字，是瞭如指掌的，這才是最大的問題所在！

凡事想要得到好結果，最好先認清方向再開始奔跑，因此想要讓每個人都可以具體有效的去體驗他的內心，其首要工作，就是要先釐清一些至今仍令人們感到撲朔迷離的關鍵，才能使這學問，重現古人「直指人心」般的精準有效。

那麼一談到「內心」這兩個字時，一般人立即產生的錯誤方向是什麼呢？以下三點，正是致使世人對「內心」感到撲朔迷離的困境所在：

（一） 「內心」與「外境」分不清：

看到「內心」這兩個字，顧名思義，它當然存在我們的「內在」！如果我問：「當一個人感受到安寧與滿足，那份感覺是發生在身體的內在？還是外在？」你馬上能回答「內在」！那麼一個人若失去它的安寧與滿足，是從他的內在失去呢？還是從外在失去呢？你可能想了一想，然後回答「內在」！如果我再問：「那麼要找回失去的安寧與滿足，是從內在去努力呢？還是外在？你可能會停幾秒鐘，然後勉強吐出幾個字「好像應該也是內在」！對的，這些答案都指向你自己的「內在」！

然而仔細的看看世上的人們，每當他們的內心發生動亂，或發生浮躁的時候，人們通常是往自己的內心，去尋找失去的安寧與滿足呢？還是急著往外去擺平外在的事事物物呢？答案是…幾乎全部都急著「往外」！因為看起來此刻內心的不安，全都是因為外在的某個不如意的人事物所引起的！

這看起來好像是很對的，但人們忽略了一個重要的關鍵，也就是此刻那個「不舒服的感覺」，是發生在你的內在還是外在呢？談到「感覺」當然是發生在你的身內！而剛剛你說要找回失去那份安寧的感覺，應該往內在還是外在去努力呢？你也曾回答「內在」！而此刻當人們感到內心的不安時，他們都往內去安排還是往外呢？此時每個人卻都往外！這便是第一個令人陷入撲朔迷離的地方了！因此這點有必要再加以說明。

很多人以為，只要能掌握了生活中的每一項元素，就能永遠擁有安寧與滿足，但事實並非如此，因為事情總是層出不窮的，想要「掌控一切」這並不是他們能力所及的。世上沒有任何人能掌控一切，就算世上所有大小戰爭都被你熄滅了，大小事件都被你擺平了，你已非常成功了，但只要你內在的動盪與戰爭還在進行，那麼不論你多麼成功，你仍然得不到安寧與滿足，因此那些外在的成功對你而言，也都變得毫無意義了！

你終究會發現，人們一生所追求的成就，不外就是為了實現內心那份和平與滿足。若是你絲毫感受不到內心的和平與滿足，那麼你一生所追求的，根本沒有任何意義。而和平與滿足，必然要在你的「內心」中，才能感受得到。由此可知，你一生所追求的終極目的，並不在外！

外在的一切發生，有可能是一個可以引起你的不安或滿足的媒介，而不是不安或滿足的本身，它只是個會騙走你的注意力的幌子而已！因為外境的變化，能不能造成你的不安，或你的滿足，得要看你的「內心」，有什麼感受正在發生。因此外在不是造成內心動盪的根本因素。反之，若是你的「內心」有存在著安寧、祥和的能力，那麼不論外在處境是如何的改變，你都可以感受得到那份安寧、祥和。

因此想要得到理想的人生，你的首要工作，便是要認識自己的「內心」！一旦你懂得在你的「內、外」間劃清界線，就非常容易看到，外在的一切並非你所追求的，它只是一個幌子、一個媒介而已。將你所追求的滿足與安寧，寄託在外在目標上，那將是再動盪也不過的事了，因為外物的本質就是如此的無常！

仔細的觀照你的「內心」吧！真正的滿足，只會在你的內心中發生，它當然也可以藉由外在的手段，而得到短暫的滿足，但你也可以不需要任何理由，就能一直享有滿足，因為它是與生俱來的，它本來就存在你自己的內在，重點是你得要學習去認識自己內心的本質，去感覺它的存在！

然而湊巧的是，大部份你感受到內在的安寧與滿足時，外在的境遇大多恰巧也都在你所滿意的情況下，這使得人們非常堅固的以為，要得到內心的滿足之前，必需將外在的一切都擺平、都安排妥當才行，正因這個錯誤的指引，使得我們不斷

的往安排外物，去奔忙了一輩子，最後仍然不能掌握到，你所想要的那個安寧與滿足，因為外物的本質，總是不停的在變化的、是無常的！

但你別誤會這個說法，是叫你拋棄外在的一切，讓它隨意去潰敗，不是的！你應該盡量去安排、去追求外在的一切美好，但不應當在追求的過程中，或追求不到時，被煩惱所包圍，你有能力在外在未安排妥當前，就已經全程享受到那份安寧與滿足！這份滿足，不必等到一切安排妥當後，才能擁有！若是這樣的話，那你所能擁有它的時間未免也太短暫了！況且就算外物都被你一一擺平了，你一定能握有那份安寧嗎？這真是個很大的問號！因為那份安寧的感覺，根本就不在外！而我們卻常常忽略這個唯一的關鍵，不斷的在錯誤的方向上努力。

就如佛陀在「**大乘本生心地觀經第九**」裡面所說的：
爾時佛告彌勒菩薩摩訶薩言。汝善男子，當修學者，但有一德，是人應住阿蘭若（寂靜解脫）**處，求無上道。**
（譯：當時佛陀告訴彌勒菩薩說：你們這些正在修行的善信啊！只要能行持一個好的法門，這個人就可以證入到，非常寂靜解脫的境界，求得無比殊勝的道。）

云何為一？謂觀一切煩惱根源即是「自心」。了達此法，堪能住止阿蘭若處。
（譯：要行持哪一個殊勝的法門呢？即是「觀察到一切煩惱的根源，就只發生在自己內心的位置上」。找到了內心這個煩惱的位置後，才有辦法證入最寂靜解脫的境界。）

所以者何。譬如狂犬被人驅打，但逐瓦石不逐於人。未來世中住阿蘭若新發心者亦復如是。
（譯：為什麼修行者，一定要先找到內心這個煩惱的位置呢？譬如一隻瘋狗被人追打，但這瘋狗只會追咬打在它身上的瓦石，卻不追咬那個丟出瓦石的人，那勢必是徒勞無功的，而未來世那些發心，想要追求寂靜解脫之道的修行人，也會犯了和那瘋狗完全相同的毛病。）

佛陀這段話的意思是：那些修心的人，常常找錯焦點，他不從自己的內在，去找到令他煩惱不堪的內心，究竟是在什麼位置，卻以為努力擺平外在的一切，就可以得到清靜解脫，最後當然是徒勞無功了。

不幸的是我們往往在這個內外的界線上，混淆不清，因而使得這個「內在的主角」被混淆於外在的種種變化境遇之下，使你永遠無法發現內心的存在，並也誘使你整日往外的去安排、去擺平、去追求…最終你發現依然無法真正的擁有它，你平白浪費了你的寶貴青春，一再的與你的安寧與滿足失之交臂！

（二）「腦中的邏輯思維」與「內心的情緒感受」分不清：

探索內心的過程，就是由辨別「邏輯思維」和「情緒感受」的不同而開始的，你除了要聽懂意念的聲音，更重要的是要分辨出「內心情緒」的聲音！你要分辨出什麼時候，你會聽從邏輯思維的指示。而什麼時候，你卻聽從內心情緒的感受！你必需看清真正擾亂你的，究竟是腦中的邏輯思維？還是內心的情緒感受？這對你來說，是非常重要的一個課題。雖然「腦中的邏輯思維」，與「內心的情緒感受」，常常結伴同行，但它們根本是截然不同的！

這世間存在著兩種，混淆式的安寧，有一種安寧是未曾去過那裡的人，依據一套邏輯的公式所計算出來的，就像人們常想：「如果我已擁有這個、已擁有那個，或如果我已擺平了這個、擺平了那個…那時我必定會感到，非常地滿足與祥和！」這種滿足與祥和，是根據一套思維邏輯所計算出來的。但到達那裡的富豪或成功人士們都知道，既使他們整天睡在金庫上，或整日生活在掌聲中，也不一定能擁有片刻的安寧與滿足！

而另一種安寧與滿足，是超越邏輯與公式的，它不必依靠任何想法與計算，它是直接充滿在內心的，它是用「感受」去得到的，不是想像的，不是邏輯的，不是計算的，而是用「內心」去「感受」的。

你可以很會計算，也可以不會計算，但當你的內心感受到安寧的那一刻，它已經是你的了。你可以很富有，也可以是個窮光蛋，但只要你的內心感受到安寧的那一刻，它就已經是你的了。假如你想要擁有真正的安寧與滿足，那必需往你的「內心」所能感受得到的方向，去努力才有用！

心靈的滿足，不能只是用想像的。譬如，我想要很平靜、我想要很喜悅；或我應該很平靜、應該很喜悅…不能只是去想，而是要能去「感覺」到！因為平靜是內心裡的一份「感覺」，喜悅也是一份「感覺」！我不需要用推理去分析每一種感覺，而是要在內心真實的去「感覺」！

只有邏輯思維，是解決不了你的渴求，你可以在腦中想像你正快樂的喝著水，但那是空虛的，那不能使你真正感覺到解渴！滿足是一種「感覺」，而不是一種思維！同樣的，平靜是一種「感覺」，也不是一種思維。感覺到那平靜，才叫平靜；感覺到那滿足，才叫滿足，而不是去想那兩個字，不只是牆上掛著一個標語，寫著「我要平靜」！或是用計算公式去分析「平靜應該是什麼感覺加上什麼感覺」，這樣努力了一輩子，也不能瞭解什麼才是真正的「平靜」！

感受沒那麼複雜，但這「感受」不能透過語言，不能透過文字，不能透過邏輯思維去經驗到，它是那麼的單純，它就只是一種充滿內心的「感受」！因此這件事

的主軸是「感受」，而不是「思維」！進入「感受」，你才能接觸到「內心」的領域！

因此，不斷的加強你的腦袋中的邏輯能力，或使你的腦袋更充滿光明正向的想法，就能遠離不安，而感受到那安寧與祥和嗎？或是像那些偏激的頑空者，試圖鍛鍊自己的腦子，想要徹底的熄滅腦袋中所有念頭的發生，這樣就能遠離由「內心」不斷湧起的不安與躁動嗎？這便是使得世人，在追尋「內心」這課題，一再陷入撲朔迷離的第二大陷阱了！

很不幸的，也很湊巧的，實際上「思維」，與你所追求的「安寧」，他們經常同時發生，因而使得你，再度走入另一個錯誤的路徑！若是他們不會時常同時出現，那麼你便可以免除這層層的迷惘！然而在你感受到安寧的某些時候，或是陷入不安的某些時候，「腦中的想法」與「心中的感受」確實是常常在一起的！這對我們這些混淆不清的眾生來說，真是個大不幸！

雖然這兩者，有時思維先出場，有時感受先出場，但一般而言，總離不開結伴而行的模式，就好像是個連體嬰似的。以致人們常在這個關鍵點上，混淆不清，使你很難分辨出「思維」與「感受」，誰才是「不安的主角」！

邏輯與感受之所以令我們混淆，其關鍵就在於，有時我只是靠著思維去想像，便可得到短暫而美好的心情，這使得我們更堅定的誤以為，只要靠腦袋強大的想像力就可以擺平一切。然而有時卻又不行，例如在很悶熱的太陽下，任你如何用想像力告訴自己說：「我不熱、我不熱！」但你的內心會說「真是太熱了！」這時你才發現原來他們是不同的，他們根本走在不同的軌道上！

然而他們確實總是結伴同行，使得我們所要尋找的「煩惱根源」，再度有了一個非常隱密的躲藏之處。上一次它選擇躲在「外境」的背後，而這次它選擇躲在「邏輯思維」的背後，這使你一直誤以為，是腦袋瓜裡的邏輯思維，出了什麼問題。這招欺敵之計，再度使你失去安寧與滿足的主軸。使你再度被誘騙到一個完全錯誤的方向，浪費了你畢生的生命與精力！

這過程中，你可能找到一位很會開導人的老師，很會講哲理的老師，他能啟發你的正向思想，他告訴你面對生活時應該這樣，應該那樣，你就可以得到安寧與滿足了，使你聽得感動萬分；或是你找到了一位很有深度的禪師，它告訴你如何能一念不起，如何讓腦波停止，這使你聽得既玄又奇、法喜充滿，然而在短暫的感動與激情後，你將發現依然無法得到，期盼中的安寧與滿足，因為邏輯與感受，走在兩條平行的鐵軌上，它們只是結伴而行，然而卻不可能有交集。

（三） 「身體感受」與「內心感受」分不清：

身體各部位的大小感受，總是時時在發生的。有些身體的感受使內心覺得舒服，有些身體的感受使內心感覺不舒服。像是勞動、流汗，就常使都市人覺得心情浮躁；而輕鬆的按摩、或吃些美食，常使人覺得心情很好。因此你那「內心」的感受好不好，也常與「身體感受」結伴同行。這回內心選擇躲在「身體感受」的背後，使得人們不加思索的便以為，擁有安寧與滿足的辦法，便是在於去除身上那些不喜歡的感受，或是讓身體充滿很多好的感受。

是的，有時可以用這樣的辦法，達到短暫的效果，但有時卻並非如此。試看那非常富有的人家，伸手一招就有好幾個傭人，打點他生活的一切，穿得綾羅綢緞，吃得山珍海味，把他服侍得舒舒服服，但他的內心卻未因此，而永遠得到安寧與祥和。可見這內心的安寧與祥和，與身體的美好感受，是完全獨立的。不幸的是因**「身體感受」與「內心感受」**，常常結伴而行，因而使得人們一再的被誤導了方向。

這樣的人，常成為美食主義者，或享樂主義者，不斷追求感官的美好刺激；而其中亦有一小部份的人，因為瞭解了身體感受，對人有多大的影響，因而進入修行的領域，可是依然未曾覺察到「身體感受」，與「內心感受」，其實是有很大差別的，因此他所觀照的範圍，只會停留在肢體各部位的感受上，而獨漏了最需要觀察的「內心」這個領域，這也使得他們的努力，成效大打折扣。

就如以上的三項分析，人們的「內心感受」，常與外在的境遇、腦中的思想、或身體的感受，混淆不清。所以才導致人們，遲遲無法認出內心的單純真相，那個本自具有的安寧與滿足，也無法被世人所認出，這便是今日人們不能認識到自己內心的主要原因了。

那麼人們失落已久的「內心」，究竟是藏在身體的何處呢？它應該有個位置嗎？是的，凡有感覺，必有位置。因此內心的「傷痛」，必然有位置的！內心的「喜悅」，也是有位置的！否則你怎能感受到它的存在呢？至於如何知道它是有位置的呢？這唯有一個辦法，能解破這個謎底，那就是用你的「內心」去感受看看！

這件事不能用「想」的，不能用「思維」的，思維是腦袋的事，而內心的作用是用來「感受各種情感」的，內心是「感受」的領域，而不是「思維」的領域，他們雖然常常結伴而行，但他們是很不同的。因此，每當你的內心有任何「感受」興起時，或有任何「心情」發生時，就伸出你的手，去摸摸那內心的感受，便能觸摸到它的位置了！

試著去感受看看，難道內心的「痛苦」，沒有一個位置嗎？如果沒有位置，那表

示它並不在你身上。如果它不在你身上，你又怎能感受得到那個「痛苦」呢？你若能感受到這個「痛苦」，那它必是存在你身中的某個位置的。

這聽來很令人迷惘是嗎？是的，這不是思維與邏輯可以解釋的，但當你讀到以下的句子時，你何不伸出你的手，去摸摸看看這個心情，有沒有位置呢？
當一個做錯事的人，內心充滿沉重、內疚的感受時，會用手按著哪裡呢？
當一個失戀的人，內心充滿傷痛的感受時，會用手揪住哪裡呢？
當一個受到侮辱的人，內心充滿義憤填膺的感受時，會用拳頭捶哪裡呢？
當一個受到幫助的人，內心充滿感動時，會不自主的用雙手抱哪裡呢？
當一個人忽然受到驚嚇，想去撫平內心動盪的情緒時，手會拍著哪裡呢？
當一個人說這是我的「肺腑之言」時，會用手指向哪裡呢？
當一個人叫你「摸摸良心」時，會將手指向哪裡呢？

你有沒有發現，全世界不論哪個國度、哪個宗教、哪個年齡層的人，當他們形容自己各種好壞的心情感受時，都會不由自主的，指向自己的「胸膛正中央」！難道這只是一個巧合嗎？不！這不是巧合，而是一個不可否認的事實。這足以證明，胸中是全人類共同的「情緒中樞」，也是全人類「內心」的位置所在！

你還記得我說過：「凡有感覺，必有位置」嗎？比如說，在哪個位置，你可以感到你的牙痛？那必然是牙齒的位置；在哪個位置，你可以感覺到你的胃痛？那必然是胃的位置。同理，在哪個位置，你才可以感覺自己的「內心」的感受呢？你必需去感受看看，去觸摸看看，你終將會發現，全人類都必需用「胸膛正中央」這個位置，才能感受到內心最深處的情感！

因為胸中這個位置，總是充滿各種情緒的感覺，所以人們才會不自主的，觸摸這個充滿感受的位置。這是人性的自然，也是人類共同的語言。這只要是人類，沒有誰能例外的。既使是非常反對這個說法的人，當他受到自己「內心」的各種感受所衝擊時，他依然會不自主的，用手摸向自己的胸中。

這存在人類胸膛正中的情緒感應中心，它不是一個有形的器官，而是一個「能量」的感應場，是一個「氣」的感應場，這感應場不僅是有形體的人類如此，既使無形的鬼神也是如此，鬼神也有情感，他們情感的發動，依然是從他們胸中的氣場所發出的。這是人與鬼神共同的情緒現象，這個情緒感應中心，正是古人所說的心頭、心地、方寸、寸衷、心坎、內心等名詞的所在地。

為了說明「內心」究竟在什麼位置，佛陀特為眾生演說了**「大乘本生心地觀經」**，經文中佛陀除了直接指出內心的位置，更盛讚這部經為**「眾經中王」**！可見這位置是如何的重要了！

顧名思義，這部經為的是要指引眾生，正確的去觀照自己的內心而設的，然而這馬上又碰到一個問題，那就是在茫茫的經海裡，大家都只讀金剛經、心經…究竟有多少人曾看過這部「心地觀經」呢？而看過的人中，又有幾人真得看出它的內涵呢？經中佛陀究竟要我們觀照的內心位置，指的是身中的哪裡呢？以下這段文殊師利菩薩與佛陀對談的經文，便是唯一的答案了。

大乘本生心地觀經第十一：

爾時文殊師利菩薩白佛言：「世尊，心無形相，亦無住處。凡夫行者最初發心，依何等處？觀何等相？」

（譯：那時文殊師利菩薩請問佛陀說：「世尊啊！就我的理解，心是沒有形相的，也沒有一定的地方，但是凡夫或行者想要開始發心修行，要從哪裡開始觀照他的內心呢？又要用什麼樣的觀照方法，才方便入手呢？」）

佛言。善男子。凡夫所觀菩提心相（解脫自在的心），**猶如清淨圓滿月輪，於胸臆**（胸中兩乳之間）**上明朗而住，若欲速得不退轉者。在阿蘭若**（清靜處）**及空寂室。端身正念**（靜坐之意）**。冥目觀察「臆中明月」。作是思惟，是滿月輪五十由旬**（長度計算單位，可指極大，也可指極小），**無垢明淨，內外澄澈最極清涼。月即是心，心即是月，塵翳**（塵埃遮蔽）**無染妄想不生，能令眾生身心清淨，大菩提心堅固不退。**

（譯：佛陀回答說：想要修行的善男信女啊！眾生們想要觀照解脫自在的心，應當想像一輪清淨圓滿的月輪，在胸膛兩乳之間的位置，朗朗的高掛著，如果想要快速讓內心得到定靜，不再退轉，那麼可以找一個清靜空曠的地方，端正身體靜靜坐著，閉上眼睛，往內觀察「胸中的那輪明月」。並作這樣想像：那圓滿月輪的光芒，可照到五十由旬那麼遠，足以遍照身中這個小宇宙，那月光絲毫沒有污垢，非常清明潔淨，那皎潔的月光使得身體內外，都非常的清澄明澈，非常的清涼。此刻這月輪的位置，就代表你內心的位置，而你心中的能量，就比喻為這輪明月的光芒。常常觀照著這股皎潔的能量與光芒，遍照身心，沒有一點塵埃的遮蔽，也沒有一點分別妄想，這樣就能讓眾生的身心，漸漸得到清淨，那自在解脫的心，也能堅固不退。）

這部觀照心地的經，叫我們觀照胸中，那是因為人們喜怒哀樂發生的位置，就在我們的胸中。而佛陀要我們把內心想像成一輪明月，那是因為胸中情緒的起伏本是一股能量的變化，而能量本無貪嗔好惡的意義，就像皎潔的月光一般，只是一種光的變化，何來貪嗔妄想呢？因此佛陀將月比心，將心比月，希望的是眾生因此了悟心中能量本無意義，而解脫內心的枷鎖，得證清淨與自在。

由這段經文我們可以知道，充滿煩惱罣礙的內心是有位置的，而這位置如來佛已經在經中用「於胸臆上朗朗而住」的話語，直指出它的位置，就在我們的胸中無

誤了，眾生還有什麼好懷疑的呢？

古印度瑜珈行者知道，人體中主要的能量場有七個輪（「輪」就是能量場，古人稱為氣場），佛陀稱胸膛正中這個能量場，為「心輪」。因為佛陀深知這個能量場，正是負責感應人類一切正面、負面情感起伏的感應中心，也就是「內心」的所在。佛陀說「直指人心」，既然可以用手去「指」，當然是有位置的，而其所指的便是「心輪」這個地方。（但佛陀真正要指出的，並非心輪這個位置，而是要指出心輪內充滿變化的「氣場」。）

這兩乳正中的位置，佛家稱為心輪，道家稱為「中丹田」，在古老的醫書上名為「膻中」。五千年前的醫書黃帝內經裡說：**「膻中為氣海」**，故知此處是人身中氣機最為充沛之處，也是氣機起伏最敏銳之處，當然也正是人們感覺最靈敏之處，因此膻中穴才足以成為人們的情緒中心。

行文至此，您還記得我在前言裡談到：「最重要的不僅僅是告訴您內心在身上的什麼位置，而是還有一個比位置更重要，並且要您親自用身體去體會，才能感受得到的關鍵內涵」這段話嗎？此刻黃帝內經的**「膻中為氣海」**這句話，就已經明白的道破屬於內心的「關鍵內涵」，正是「氣」這個字，它是與生俱來的，早已存在每個人的胸中，它正是您所有情緒動力的基本元素。

也許您還存在著疑問，而黃帝內經接著又說：**「膻中者，喜樂出焉。」**意思就是膻中為「內心」情緒所在的地方。這都是因為膻中本是個「氣海」，有了這麼充沛的「氣」，作為內心七情變化的「關鍵內涵」，所以才成為人類內心的所在。

黃帝內經又云：**「膻中者，心主之宮城也。」**這句話，更直接了當的說出人們終日所追尋的「內心」，就在膻中穴這個位置無誤了！因此想要認識內心的家，必要從胸中微微動盪的能量起伏來感受起，否則勢必陷入無的放矢的窘境了。

古老的中國有個修行人，叫錄圖子（帝嚳時生），講黃庭經五十卷，其中的「黃庭」，指的也正是這個位置。而為什麼要稱內心為「黃庭」呢？「黃」象徵五色之精華，它代表人身最精華、感應最敏銳的一股「氣」；「庭」是象徵這股精華敏銳之氣，所存在的地方，這就是「黃庭」這兩字的由來。

在聖賢實學這本書裡面，對於黃庭的位置及功用，有幾段非常詳細的記載：「黃庭在何處？在脾胃夾中處也。脾屬土，因土之色黃，故曰『黃』；此穴是神明之舍，虛靈之府，元神之家庭，故曰『庭』。此穴乃脾胃夾中虛懸一穴，故儒曰腔子，又曰衷。因脾為土，故儒曰心地。此穴約廣寸餘，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，下通腎，此穴居中，故

儒曰中，又曰中心。此黃庭諸般異名之義也。」
又曰：「後天父母五行之氣，散於周身，而統於黃庭；先天五行之氣，聚於黃庭，至虛至靈，主宰一身。黃庭一穴，一寸三分寬，在脾胃夾中處，離外肉皮三寸三分。黃庭為心田，心居黃庭。未發為中，發而中節為和，此中和之根源也。」

以上聖賢實學裡的這段話，不僅把內心的具體位置，寫得明明白白了（即兩乳正中深入三寸三分之處），更把內心的「關鍵性內涵」，也就是「氣」這個重點，給全盤托出了。

又修真捷徑這本書說：「元神識神居於黃庭，為神明之舍，虛靈之府。維皇降衷，降於此處；心存腔子裏，存於此處。」

經過以上古人經典的證明，可知內心的所在，就在胸腔之正中無誤，因此人生內內外外所發生的一切，最後都在黃庭裡，化為你的喜怒哀樂。雖然這一股「氣」實際上只是一股靈敏的能量，除此外從未代表什麼意義，然而由於它的感應是那麼的敏銳多變，給予人們太多的情緒感受。因此長久以來，人們早就習慣的以為，黃庭裡的大小感受變化，就是「我的心情變化」了！也就是說，人們早就誤認黃庭的變化為「我」了！

每當黃庭的氣稍微一動，人們就說「我心動了！」這裡的感覺稍微一酸，人們就說「我心酸了！我心碎了！」黃庭的氣稍微一沉，人們就說「我好沮喪！」雖然這裡面存在著很多的誤會等待釐清，但此刻這個位置，在不知不覺中已經是眾生的「家」，是眾生「喜樂與安寧」的家，更是眾生所有「煩惱與罣礙」的家！它真是一個讓人百感交集、又愛又恨的家！然而卻很少有人，曾經進過這個家的廳堂，去一窺它的真相，因此一直無法揭開「內心關鍵性內涵」的真相，無法逃脫它的控制！

一直以來，這個「內心的家」，一直躲在上述那三個誤區的背後，而且又深深的躲在一個最容易忽略的「關鍵性內涵」（氣）的背後，這使得自古以來的無數眾生，只有極少數的人，能夠發現它的真相。既使是習於觀察自己心思，數十年的修行人，依然很少人感受到，這小小的方寸之地，對於修行到底有什麼重要性！我只能說，這個有關內心的「關鍵性內涵」，實在是躲藏得太深、太緊密了！

希望經由以上幾則古人智慧的引證，能引領您去體驗黃庭這一竅，確實是人類「內心」所在的這個事實，這並非小子敢任意杜撰。小子蒙天之佑，在微妙機緣下，有幸得窺此竅內的微妙真相，因不敢私藏，欲竭盡所能公諸於世，然而諸多前賢初次聽到這個說法，不是感到極為陌生，就是高唱「心無所不在」的論述，而將這「直指人心」的學問，批為無稽之談！此乃勢之必然，故此書若有與您的見解

相忤，還望君子海涵莫笑。

我很喜歡「黃庭」這個名字，不僅因為這名字出現在五教創立之前，超越宗教派別的限制，更因為「黃」這個字，足以顯示出它是由一股氣、一股能量所組成的，又顯示出這股氣來自無極的中和、精粹、敏銳等意義；而「庭」這個字還顯示出它原來是有「位置」的。因此我以「黃庭禪」，來作為這個「直指人心」的禪學名稱。又為了讓學者不致感覺陌生，有時我也以「內心禪」，或「黃庭心學」等名稱，作為與各位接緣之名稱。名雖或異，而實無不同。

為什麼我要反覆的說明，黃庭這個位置有多重要呢？因為一切外在的境遇發生時，它們之所以能夠煩惱人，必是因為這些境遇發生的當下，你的內心同時也起了波瀾，這些境遇才能煩惱著你！若是這些外在境遇一樣發生，而你的內心卻毫無波瀾，那麼不論外境發生多少事，你依然可以怡然自得，依然可以處在祥和、滿足之中。

由此可知，真正使你陷入煩惱罣礙，使你久久無法自拔的關鍵，只存在你那內心深處那點「氣機動盪」而已！這才是內心唯一的「關鍵內涵」！雖然它一直以來都躲藏在外境、思維、及肢體感受，這三大誤區的後面，使得我們沒有機會一窺它的面貌。但也因為你的煩惱，有時與外境一起出現，有時是與思維一起出現，有時與肢體感受一起出現，你有沒有發現，三個可有可無的配角，總是不停的輪替，擾亂著你的視線，試圖讓你以為他們才是煩惱的主角。而煩惱的唯一主角（胸中的動盪），卻巧妙的躲藏在他們的背後。但這現象也恰好讓我們知道，只有胸中的動盪，才是煩惱的關鍵內涵所在。

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」已好久不曾清掃了，你被一連串的誤解所埋沒，你的單純、你的美、你的生命律動，已埋沒在煩惱罣礙之下，因此你無法見證你的純真，無法看到你家裡的美，無法享受那源自生命的本來律動，無法享受無所不在的喜樂。

揭諦吧！揭開真諦吧！揭開那層層的誤會，直探本來的單純。為什麼我稱你那「內心」的本來面貌為「單純」呢？因為在那兒的實相，只有簡單的能量律動，只有簡單的能量感應，它只是一股氣機的起起伏伏。而那氣機起伏的律動，就像水的奔流一樣，它本無意義，本自清淨，本自活潑。但我們卻在那一丁點本無意義的能量起伏上，豎立起貪嗔痴愛的形象！

因這「黃庭」深居胸中，感應敏銳，長久以來只要黃庭一動，人們就認為自己心動了，或煩惱動了。我們幾乎把黃庭的動，當作自己動盪了。把黃庭的靜，當作自己平靜了。人們幾乎把黃庭的狀態，就當作「我」的狀態。因此人們常摸著胸

中來代表「我」，而實際上這又是一個更大的誤會！因為黃庭裡面，有的只是一股感應非常敏銳的「氣」而已。它的來去起伏，本來不代表任何的心情意義，而人們竟在這單純能量上，演變成今日不可收拾的情緒煩惱。

總之，你的內心就只是一股永恆不滅的「氣」所構建成的，再說得更直白一點，「心即是氣」！因此孟子有「持其志，無暴其氣」之說。王陽明有「性善之端，須在氣上始見得，惻隱、羞惡、辭讓、是非即是氣。」之說。佛陀在圓覺經裡有「妄有緣氣，於中積聚，似有緣相，假名為心。」之說。而孔子則留下「毋聽之以心，而聽之以氣」的持心要訣！經過以上的分析，可見心即是氣，心與氣永遠不可分割，這是古來聖賢仙佛的共見，可謂是自古天下英雄一條心。

行文至此，可以來回答在前言裡面，阿難與佛陀反復辯論「心在哪裡」的問題了。你的心究竟在哪兒？答案是「心即是氣，心就在氣裡，你的氣在哪，你的心就在哪。」這個「氣」字，才是構成你內心的「關鍵內涵」。氣如果還在身體裡面，你說心在身外，或說心無所不在，或說俱無所在，就不對了。氣如果已經離開了你的身體，去到佛的領域，或去到鬼的領域，此時你說心還在身體裡面，或說心無所不在，或說心俱無所在，就不對了。

是否還記得在一開始的前言裡，我曾提到：「體會到了這個關鍵內涵，內心在哪裡的問題，任你怎麼說都對！缺少了這個關鍵內涵，內心在哪裡的問題，任你怎麼說就都不對了！」為什麼呢？現在我們有能力來揭開這個謎底了。因為「心就是氣」！心只住在氣中！這股氣現在你身上，所以在你的身上指出黃庭的位置，來代表你的心，讓你修心有一個可以入手觀照的地方，這在你還活著的這段時間裡，當然是正確的。而更精確的說，黃庭的真實內涵，並不是指兩乳中的位置，而是指這個位置裡的那股精粹之氣，這才是你內心的所在，才是你內心的「關鍵內涵」。

因此，若在一個人活著時，他卻說他的心是在身外的某處，甚至是宇宙的某處，這就是痴人說夢了。再假設有一天，這股氣離開了他的身體，那時他的靈魂可能做鬼做神去了，那時他的心，也就跟著離開身體的那股氣走了，屆時若再指著那個已經死去的肉體，說他的心還在胸膛之中，這就牛頭不對馬尾了。

總之，代表你內心的這股氣在哪，你的心就在哪。所以若問你的心在哪？就必需先確定內心的關鍵內涵，也就是內心是一股氣所構成的，氣在哪，你的心就在哪。這個關鍵內涵沒有確定之前，那麼實在無法用簡單的在內、或在外、或在中間、或都不在，或都在，就可以圓滿回答的。這也就是為什麼佛陀與弟子的辯論中，不論弟子給出什麼答案，都一律被佛陀否定的原因所在了。

因此，此刻你與內心的距離有多遠呢，其只隔著一個尚未釐清的關鍵內涵（氣）。所幸那個純真的你依然存在，那個美、那個暢然的律動仍然存在，而此刻它就在你的身中，等待你去揭開真相。揭諦吧！揭開內心的真諦吧！只是學習觀照你的「黃庭」，就能揭開本有的真諦，在真諦下沒有你我之別，沒有國界的限制，沒有宗派的差異。

好比感受到「傷心」，我們不需要去區分這是基督徒的傷心，還是佛教徒的傷心；比如「憤怒」，我們也無需去區分這是猶太教徒的憤怒，還是道教徒的憤怒。因此當我們講到「內心」這個學問，又豈需要去區分哪個宗教的「內心」呢！因為這是全人類都共通的自然現象，它單純到絲毫不會因為種族、或教派的不同，而有任何差異。也不會因為你的懷疑、辯論、誤會而有所差異。

請不要誤會「黃庭禪」這學問，是要消滅你所有感覺，不是的！它只是要教導我們，去認識內心能量自在起伏的單純；
「黃庭禪」也不是要使你的內心變得沒有感情，不是的！而是要教導我們如何不再受到它的罣礙；
「黃庭禪」也不是要努力的把你的腦袋，變成沒有任何想法，不是的！而是學習不再讓腦中的想法，與內心的感受混淆不清；
「黃庭禪」也不是要使你的心一直執著於黃庭，不是的！而是要教導你如何超越內心的限制，而進入無入而不自得的智慧。
就只是這麼單純而已，然而這「單純」也正是「黃庭禪」這學問的困難之處！

最後，在您進入這個「返觀內心」的學問的過程中，你還會碰到三個堅強的困難。而這三個困難，正是「黃庭禪」所要陪著你一起渡過的：

（一）對初學而言，「內心」這個情緒感應的位置，在情緒平和時非常隱微，不易發現它的蹤跡。但在稍有情緒時，只要你一返觀，情緒立即就平復了不少，好像又回到喜怒未發前一般，故也難以掌握確切。而情緒高漲之時，雖然胸中那一團能量已非常明顯，但在情緒的挾持下，一般人根本無暇觀察，也不願觀察！因此如何仔細的去感受你「內心」的位置，這是你將面臨的第一個難題所在。幾乎所有不認同內心位置的人，或是那些認為心無所不在的人，幾乎都是未能真正靜下來，聆聽自己內心聲音的人。

（二）既使你已微微感受到「內心」的位置，但由於他依然善於躲藏在外境、思維、與肢體感受的背後，來擾亂你的視聽，因而在觀照黃庭的過程中，你的注意力將會不斷的被誘惑到這三大誤區中，你可能會因為不斷的與這三大誤區混戰，而再度陷入迷惑之中。

（三）既使你已確切掌握黃庭的位置，及情緒感應型態，然而你所感受到的，卻都是長久以來所攀附的好惡模式，而非清真單純的能量實相！因此你無法品嚐到六祖所謂「煩惱的當下，即是菩提當下」的真義，你無法體驗到動

盪中，同時湧現的真靜。這必需經過一段時間的練習，但在這段尚未有所突破的過程中，你會對於能否透過觀照「內心」實相的訓練，而找到本自具有的安寧與滿足，一再陷入巨大的懷疑與掙扎。

這三大難題，將使你一再的質疑「返觀黃庭」這個學問的可行性，因此我們設計了「黃庭禪」這樣的短期禪修課程，在動態、靜態的種種課程中，不斷的體驗練習，為的就是幫助你能克服以上這三個難題。

雖然目前科學還無法檢驗出，存在你內心的渴望，但是你可以感覺得到！若是這個基本的呼喚，能引起你「內心」的共鳴，或是你已可隱約觸摸到「內心」的位置，那麼「黃庭禪」能指引你，一步步回到自己的「家」，讓你再度認識你本來的單純、你的安寧、你的祥和。帶領你由這一方寸的罣礙與誤會中，得到本自安寧的真相。

要進入這學問，首先你得先確定，你的束縛一直都只在你的「內心」發生，一直都只在這一方寸中發生，因此，認得出這一方寸內的所有發生，才能解脫得了這一方寸所帶給你的所有束縛，現階段若忽略了你「內心」中，所存在的種種罣礙，而卻想要證得那無罣無礙的自在，這就像空中樓閣一般，一切都將淪為空談！因此現階段來說，找到那個充滿煩惱的「內心」的位置，是你修心路上的第一要務！

就像楞嚴經裡如來佛對阿難說：**「阿難，汝等必欲發菩提心，於菩薩乘生大勇猛，決定棄捐諸有為相，應當審詳『煩惱根本』！阿難，汝修菩提，若不審觀『煩惱根本』，則不能知虛妄根塵何處顛倒。處尚不知，云何降伏，取如來位？」**

（譯：佛陀告訴阿難說：「阿難啊！你們想要得到開悟的智慧，想要得到菩薩乘的大成就，想要遠離一切的煩惱妄想，就應當要仔細的觀察『煩惱根源』（內心）是在身中的什麼地方，阿難啊！一個想求菩提的人，連自己內心的煩惱位置在哪兒都不知道，如何能降伏煩惱，而步上究竟解脫的道路呢？」 ）

認出你內心的位置來，看穿內心中的煩惱真相，解脫煩惱的束縛，進而開啟性命中的本然造化，這是「黃庭禪」所能陪你一起渡過的。
回家吧！聆聽你的內心的聲音！這將是你一生中最似曾相識的選擇！

黃庭禪創辦人　張慶祥
2007/3/26 發表於台灣新店中嶺山 黃庭書院
2023/4/09 修訂

黃庭禪叢書 HTZ…03

失落的內心

……

作者／黃庭禪創辦人　張慶祥
黃庭書院官網／www.htz.org.tw

作者著作發行代表處／社團法人中華黃庭禪學會
黃庭禪課程研習處／社團法人中華黃庭禪學會
地址／新北市新店區雙峰路 158 號
詢問電話／（02）2217-4564

作者著作：
書籍：清靜經、撥雲見日-修行原理、失落的內心、含愛的飲食、
找回失落的自己、平心靜氣(心即是氣)、寬兩秒心自在…等。
線上經典：開悟的距離、傳習錄、格物九講、易經、論語、心經、金剛經、
六祖壇經、道德經、莊子、中庸、孟子、五常、忠經、尚書、禮記、
孔子家語、黃庭禪坐…等。
(張慶祥講經典 https://www.htz.org.tw/store-index.php)
線上節目：幸福內心禪

助印劃撥帳號／50150951
銀行代碼與 ATM 帳號／006　帳號：5333-717-505856
戶名／社團法人中華黃庭禪學會

初版日期/2007(民 96)年 6 月
2018(民 107)年 6 月 11 刷。
2023(民 112)年 4 月 9 日修訂。

本書歡迎助印，亦歡迎以電子檔傳閱

【黃庭禪修活動】

ⓞ黃庭禪初階二日禪活動

初階二日禪活動的設計，主要以觀察黃庭感應中心的存在，認識黃庭對人們的影響，體察心與氣的關係，以及瞭解什麼是～唯一的解脫正路為主。參加者在兩天的禁語中，將更能沉澱自己的心思，看清內心世界的些微真相。

具體而言，參加本梯次活動的學員，對於「心」是什麼，「心」在哪裏？及如何求得解脫煩惱罣礙等問題，已有確切的認識。

ⓞ黃庭禪進階三日禪活動

本活動得參加過初階二日禪始得參加。進階三日禪活動的主軸，乃由初階所認識到的「心」，延伸到「性」的主題上來；也由初階對心的基本認識，進而延伸到解脫罣礙的更多實地練習。有靜態的課程，也有模擬生活動態的解脫練習。

你將經驗到心與性的具體關係，也將瞭解為什麼解脫煩惱罣礙與照見清真的本性，有著密不可分的關係。

◆指導講師：張慶祥
◆主辦單位：社團法人中華黃庭禪學會　協辦單位：臺灣耕讀生活推廣協會
◆報名網址：黃庭書院官網 www.htz.org.tw 電話：02-22174564

【內心有機農場】

為了找回食物最單純的美好，我們在新店中嶺山上，開闢出一片完全天然無污染的農地，長期以來落實～無化肥、無農藥的耕作方式。
農場主人張慶祥先生說：對身心性命．健康有益的事，是我們立志要做的志業。在這片土地上，食物回歸自然；內心回歸單純；大地回歸它本來的生命力。這一條路並不容易，但是為了讓土地與生命得以連結，讓教育與健康得以傳承，我們將會一步一腳印，堅持的走下去！

・地址：新北市新店區雙峰路 158 號 電話：02-22174564
・網址：https://www.facebook.com/innerfarmer/

【財團法人中嶺山內心教育基金會】

基金會課程介紹
◎公益講座(免費)
針對各機關團體所設計的套裝課程。主要透過輕鬆有趣的體驗活動，幫您找到內

心的位置，提升情緒覺察力，進而能夠和負面情緒和平共處！任何團體，只要集合十五名以上人員聽講，即可向本會提出講習申請，可選擇自備場地或至本基金會教室。

◎國小食農暨品格教育課程(免費)

配合十二年國民基本教育以跨領域統整方式進入小學課程教導學生如何自處、如何與人共處，擁有社會參與、天下一家的胸懷，並帶領學生學以致用，將教育核心素養應用在日常生活中！

◎小樹苗內心成長營

開辦國小一至六年級學童營隊，透過二天一夜的活動體驗及回家後的八周養成計畫，帶領國小學童感受到古聖先賢經典中的樂趣與智慧，並擁有感受幸福及創造幸福的能力。

◎青楓俠少年志工隊(免費)

培養具有五顆心並有服務熱忱的小樹苗，在營隊活動中從不同的工作崗位實際的操作及練習，將與人應對進退的生活美學實踐在日常生活之中。

◎小樹苗志願服務志工隊(免費)

依照【中嶺山內心教育基金會志願服務計畫】招募社會人士、大專院校志工踴躍投入志願服務行列，提供服務志工講習課程及專業訓練，弘揚社會關懷，發揮助人最樂、服務最榮的精神。

課程報名方式

基金會會址：新北市新店區新店路 155 號 8 樓
報名專線：02-2910-1909　　・傳真報名：02-2913-5672
官網：https://www.innerzen.org.tw

黃庭禪 直指人心・清靜本性

黃庭禪創辦人：張慶祥講師