**245 从寻⼼本体到去我执**

20240406

今天是正式课，是补⼀堂⼼学的课，今天课的题目是“从寻⼼本

体到去我执”。这题目稍微⽣涩了⼀些，不过要说的内容就是这个。 今天的课，这也是答应了老朋友很久的事情了。因为我的好朋友家里 边遇到⼀些问题，主要是孩⼦，是重度抑郁，所以我想来想去，还是 用⼀堂⼼学的课来做⼀些整理。另外确实是，最近这段时间，我遇到 身边很多⼈都处在⼀个抑郁的状态，不太开⼼，⽆论是投资的影响， 市场影响等等吧。

我自⼰的体会，其实⼼学是可以解决主要的⼼理问题的，它是可 以让⼀个⼈的⼼理状况出现很⼤的调整，让⼈的⼼理状况、精神状况 可以焕然⼀新，然后做好每⼀项⼯作。所以我们今天补⼀堂⼼学课。 因为⼼学的课已经过去了三四年了，好多朋友也慢慢⽣疏了。有些留 了资料的朋友会经常的回去看看，或者是回去听听，很多朋友比较⽣ 疏了。

我们再重新做⼀次梳理，我想因为我们每⼀个正式课都有题目， 所以我今天的课是“从寻⼼本体到去我执”，有点绕。我想熟悉我⼼学 课的⼈，都能背下来我对⼼学的重要的总结，⼀个是三性原则“主体 性、适应性和创造性”，⼀个是“正⼼以中，修身以和”，最后⼀句话 是“以⽆间⼊有隙”。我并不希望⼤家过度的去沉浸在⼀本书里，你抓 住要点，记住了，解决问题就可以了。

好，我们现在进⼊今天的这堂课。第⼀个部分，我必须要先解释

⼀下⼼本体的问题。在讲⼼学的时候我讲过了，但我想这个事情是个

⼤事⼉，我们再说⼀下。那么第⼀个部分，我们想知道⼼本体的解 析。什么是⼼本体？**⼼本体**在医学上是有证明的，是有⼼本体存在

的。通常我们的证据就是第⼗套神经系统，我们管它叫迷⾛神经系

统，或者是迷⾛神经体系。**迷⾛神经**是个什么样的状态呢？你能否体 验到迷⾛神经呢？我想每个⼈都有体验的。

真正管理你身体的是你吗？不是你，是你的迷⾛神经。真正破坏 你身体的是谁呢？当然是你，⽽不是迷⾛神经。在你躺下⼊睡之后， 迷⾛神经开始⼯作，帮你修复身体。你遇到危机，迷⾛神经会自然本 能的做出反应。比如说，你尿裤⼦，那是迷⾛神经让你释放的⼀种⽅ 式。比如说跳楼，我听别⼈讲，你跳楼的时候，其实迷⾛神经会关闭 你的疼痛感知的整个的系统。

我曾经认识过⼀个老师，我在云南认识的。他说上帝造⼈最具有 决定性的东西，就是这套并不受⼤脑约束的神经系统，其中核⼼是迷

⾛神经系统。他说：卢先⽣，你试⼀下⼦，你不想活了，你把⽓闭 住。你能闭得住吗？我说：是呀，我闭不了。是的，他说：你的身体 并不听你的，它听的是迷⾛神经系统的话。凡是破坏你身体的事情， 迷⾛神经都拒绝。

讨论⼼本体，我们就必须注意⼀个问题。从古⾄今，古今中外， 都会讲关于⼼的问题。有没有讲脑呢？也有，因为现在医学也证明， 整个的⼈的思考，是由⼤脑进⾏的。⽽真正管理我们身体，甚⾄管理 我们⼀定的意识的，却不是⼤脑。有意思吧？我们身体上有两个思维 度，⼀个是⼼，⼀个是⼤脑。⼼是天然的，是自然的，是本能的，是 潜意识的，⽽⼤脑后天的，是社会性的。你知道这两个体系。

我自⼰本⼈也做过观察，确实是。⼀个新⽣的婴⼉，他并没有深 刻接触外缘，就是他并未形成社会性的时候，他的天性和他的⼼本体 在起决定性作用，⽽他的⼤脑尚在学习和成长过程中。这时候婴⼉的 本体，自然能看见长⼤之后的⼈看不见的东西，有些⼈说是鬼呀什么 的，其实不是。我管他看见的那个东西叫**炁**，道家的那个炁。

⽆下边四个点，⼀会⼉我们还要再讲。那么阳明先⽣在龙场悟道

看到的是什么？就是当阳明先⽣的社会性被⼀场政治风暴彻底粉碎之 后，他的整个社会地位、名誉，什么都没了，整个社会的关联性切断 了。这时候他到了龙场，到了⼀个⼭洞，饥寒交迫。我所有的朋友都 知道，觉悟确实是需要饥寒交迫，需要万籁俱寂，需要这样的⼀个过 程。

为什么⼀个⼈饥寒交迫、万念俱灰、万籁俱寂的时候，会突然发 现⼼本体呢？因为那个时候⼤脑在⼀瞬间不起作用。两个司令部那个 司令部解决不了任何问题了，这个时候⼼本体出来了，⼼本体告诉你

⼈⽣的⽅向，有意思吧？是你的神站出来了。龙场悟道悟到的是什 么？是发现了自⼰的⼼本体，由⼼本体⽣发出的主体性、适应性和创 造性。我们多数⼈随着年龄增长，约略三岁看⼤什么意思呢？

云南那个朋友告诉我，按照⼈类学的研究，三岁看⼤的意思就是 三岁已经学会了做⼈的百分之九⼗的知识。你说科学知识，那不是， 主要是你之所以是⼀个⼈、⽽不是⼀个动物到了三岁的时候，已经差 不多了。七岁看老，但是到了七岁，你的⼼性已经成熟了，已经长成 了。三岁看⼤，七岁看老，这个时候已经基本上决定你命运的东西， 就是你的⼼本体和社会⾏为这种过程达到了⼀个阶段了。也就是说到 七岁，你的社会性初步形成，你的⼼本体被遮蔽了。

能重新找回⼼本体的⼈，或者是⼼本体仍然强烈的在发⽣作用， 每⼀个⼈情况不⼀样，它会给⼀个⼈带到⼀个不同的状态和不同的境 界。作为⼀个儒家的学者，或者是儒家的修⾏者，我们很快会去讲

《中庸》了，它对性的问题，性别的性、性命的性，对性的问题极为 关注。极为关注的原因，是对⼼本体的认知程度。当然道家、佛家在

⼼本体上也是关键、核⼼的问题。

甚⾄我认为⽆论是基督教还是伊斯兰教，都在用不同的⽅式，比

如说用上帝的⽅式，用神的⽅式来触碰、触摸、探索⼼本体的问题， 只不过是另外⼀种陈述的体系和陈述的⽅式。我为什么要先讲⼼本体 呢？因为你的⼤脑和你的⼼，在你成长之后在⼀定的阶段会成为彼此 的敌⼈，有时候是死敌。

当⼀个⼈具有社会性的时候，社会对他的要求，对你的要求是逐 渐升级的。他们可能对你要求是去做个⼤官、做个⼤商、做个⼤师， 总之它有整个社会对⼈的⼀种成就的期许，但你的⼼本体对你没有这

⽅面的期许，你的⼼本体对你的期许两个字——健康，并⽆其他期 许。其他的事情是否有益于以你的健康呢？在很⼤程度上，**脑和⼼会 撕裂，严重撕裂以后，就是重度抑郁症。**

阳明先⽣提出了致良知。我们第⼀个部分⼼本体先讲这么多。第

⼆个部分我们要讲**致良知**，何为良知？⼀般的解析良知就会在良上做 功夫，其实所有⼈讲的良知都在讲⼀件事情——⼤脑的思维结果，这

是对的，这是好的，这是善的，这是良知。我知道没读懂⼼学的⼈，

会这样的想问题，真正懂了⼼学的⼈，你会知道此**良知是有为法和⽆ 为法的差异。**

有为法和⽆为法，用物理学来解释。我们看到⼤部分的公理和定 律都属于⽆为法，比如说零度结冰，⼀百度⽔开，这个就是⽆为法。 不以你的意志、不以你的存在、不以你的思考⽽存在的法、现象就是

**⽆为法**。何为有为法呢？你感觉到冰的冷，你感觉到沸腾的⽔的热。

你感觉到冷，你感觉到热，热和冷就是**有为法**，因为，注意！有 为法里边已经出现了“你”第⼀⼈称“我”，我已经在有为法里了。问题 比较严重的是有为法它不仅有第⼀⼈称，它还有第⼆⼈称。除了我， 还有你，还有他。**有为法形成⼀整套的⼈⽣观、世界观和⽅法论。**这 就开始麻烦了。有为法从你三岁开始到七岁，你就已经对你身边的所

有⼈和事物，按照有为法来进⾏定义了。这是⼈和畜⽣的本质性区

别。

有为法中的良知，所谓的良知是我们要说的阳明⼼中的良知吗？ 当然不是。**王阳明先⽣⼼中的良知是⽆为法的真知。**什么意思？就是 事物的本质与内在规律，它并非我、你、他认为的冷和热，⽽是零度 结冰，⼀百度开⽔。稍微哲学了⼀些，但⾛到这⼉，你可能已经想到 了我要说的话。

我将致良知这句话改成了正⼼以中，修身以和。中是和，中是什 么？就是良知。正⼼以中就是让你的⼼不断的调整，不是到中间去，

⽽是到规律中间去，到事物的本质上去到规律当中去。我甚⾄开玩 笑，蒋介⽯如果叫蒋正中，他就有机会战胜教员，他叫蒋中正，他就 输定了。因为这个世界⼀切变动不居，你敢说你是中正，其实你已经 偏了，你既不中，也不正，必须是正⼼以中，不断地调整。

你为什么是自然的，是符合本质的，是符合规律的，是与天共⾏ 的，符合天性；你为什么要修身以和？你为什么会产⽣如此巨⼤的内

⼼的冲突和外部的冲突，就是你自⼰有强⼤的内⼼冲突和外部产⽣冲

突。我⼀会⼉再讲炁的时候，我要讲这个和的本质，是你调适你自

⼰，符合事物的本质和规律，以⾄于产⽣强烈的共鸣，共利共鸣。你 知道，以脑思之，你是看不到的，以⼼观之，你就看到了。

不中不和⽽逆⽽反，最终会⾛向众叛亲离，同时会导致你重度抑 郁。我不主张以脑思之，我主张以⼼观之，思和观是不⼀样的，因为 思是在有为法的逻辑中做作，⽽观是放掉自我，进⼊到⽆我的境界去 看本质与规律。观是灵明觉知，是潜意识，⽽非形式逻辑，在⽆为法 里穿⾏，⽽不要在有为法里。

所以儒家⼀直在强调⼼即理，⼼即是⼀切；⼼也，性也，天也，

⼀也。欧洲思想家笛卡尔曾经有⼀句名⾔，他是这样说的，我思故我

在。为什么我思考了，我才在？因为你的⼤脑思考的时候，你在有为

法里能见到你，有为法里是有你的，⽆为法里没有你，你不存在，所 以我思故我在，我不思就不在，我观我就不在，这里边涉及到、触动 到第⼀个“我是谁”的问题。

这里触动了⼀个重⼤⼈⽣问题，who am I。第⼀⼈称的出现是因 为已经进⼊有为法了，所谓的有我、⽆我、忘我这样的⼀个过程，因 为⼀旦进⼊有为法，你就是社会的我，你就是⼀个需要进⾏善恶、好 坏、⾼低、远近的进⾏定义的那个我。⽽在⽆为法里边，你看到的不 是你，⽽是天地。

良知讲的是⽆为法中的⼀切。我重复，⼼也、性也、天也、⼀ 也，⽽不是笛卡尔说的我思故我在的那个我。这本质性的差别，才是 你进⼊到⼼学⾄⾼境界——致良知的必须跨越的那道坎。我是从⼼本 体讲起，讲到致良知，我为什么在⼼本体上要说，主体性、适应性和 创造性，⼀会⼉后边再讲。⽽我在致良知说正⼼以中，必须回到中间 去，不是好坏、对错、上下、左右，不是，是中，事物的本质与规 律，那就是良知。

如你看到了事物的本质与规律，⽽你自⼰的身体在思考下远离了 事物的本质与规律，那你必须修正你自⼰，重新回到本质问题上，回 到规律中去。这个和，包括了你自⼰的和，⼼与脑的和，包括了外在 的和，你与炁的和，你与众⽣的和，你与天下的和，你与社会的和， 修身以和。正⼼以中修身以和这⼋个字，希望⼤家像念咒语⼀样的把 它记在⼼里。你要经常的告诉你，我要正⼼以中，我可能沉浸在好坏 对错中太久了，⽽远离了本质与规律，所以要正⼼以中，我必须修身 以和。

好，讲到这⼉，我又要举例⼦了，讲故事、举例⼦。修身以和，

⼈在修身的时候，你在修身的时候，外边⽆论是他者他⼈，还是那个

（⽆字头下边四个⽔的）炁，是被你扰动的。举例，我过关的时候，

有的时候会遇到麻烦以前，所以好朋友教我⼀招。现在都是电⼦了， 以前是有⼈嘛，他会问好多话。那么每次我见到的时候，我就看到他 如果是⼀个⼥同学，我就会看着她胸牌上的名字，默默的在⼼里边 念。

某某某菩萨，你真好，你真美。发自内⼼的在⼼里边默念和赞 美。确实很有用，因为我知道可能⼀念之间，炁呀、炁的这个环境被 改变了，他能感知，也有可能是你的眼神，也有可能是那个炁在改变 了环境，所以他就很开⼼，他主动就让你⾛，就不找麻烦，看见你， 她就觉得温暖舒服，怎么这么亲切呢。正⼼以中修身以和，不懂正⼼ 以中，你就每天⼼脑交战，不懂修身以和，你逆万物⽽⾏。

当你长时间处在⽽逆⽽反的时候，其实⽆论是你的身体状况，也

⽆论是你的⼯作状况，都会出现严重的问题。另外⼀个例⼦，有的时 候你会受到伤害，其实我有这样的体会，这个社会上什么⼈都有，有 些⼈是存着比较深的恶意的，他会伤害你，我的做法是，我会燃⼀炷 香，默默祝福。因为我知道他的孩⼦病的很厉害，我就默默的为他孩

⼦祝福，然后这个事情就过去了。你知道你这⼀念之间，你改变的是

别⼈所不知的，看不见的。

是你在和天下、和万物、和炁、和⼈、和自⼰、修身以和，它是

⼀种和谐共振共鸣，它是⼀种天地皆同⼒，它是⼀个⽆往⽽不利。为 什么教员厉害？教员正⼼以中修身以和的功夫炉⽕纯青，⽽我们⼤ 家。在教员跟王明他们做⽃争的时候，王明他们不是⼆⼗⼋个半布尔 什维克都是坏⼈，他们在有为法里，他们认为他们做的事情是对的， 坚守阵地是对的。

但他们不知道教员是用⽆为法看世界，他看到的是事物的本质与 规律，他知道有为法中的这个坚守和做作必然导致失败，因为你没有

看到问题的本质与规律，所以你在瑞⾦与国民党的正规军打阵地战，

必死⽆疑。所以不管你做什么，⼼学的功夫，你做到了“正⼼以中、 修身以和”，你就有机会从胜利⾛向胜利。如你在有为法中缠⼊太 深，远离了⼼本体，你会出现⼀个你自⼰都很不满意的状况。今天第

⼀个，让你去找⼼本体，第⼆个，让你致良知。

第三个部分，我想说⼀下什么是我执。我执是⼀种很麻烦的东 西。好多⼈认为是“我”执，但其实这个“我”是有为法中的“我”，是没 有灵明觉知的“我”，是丧失了主体性的“我”，“我”的执念其实是社会 强加给你的，是他的，不是我的，是你的、是他的，是你和他强加给 我的执念。你仔细想，你仔细想。我见过好多朋友，他们确实拥有很 崇⾼的理想。

有些是很现实的理想，谁不想住⼤房⼦？比如住⼀个亿的⼤房

⼦，谁不想开玛莎拉蒂？但当你有⼀种执念的时候，⽽现实中的你做 不到的时候，你会出现⼀个严重的问题。我⼀直在强调，⽆为法中的 “我”和有为法中的“我”很多时候不是⼀个⼈，不是，它是分离的。就 是这个世界上⼀共有**三个你**，⼀个你是⼼本体中的你，⼀个是有为法 中的你或者社会中的你，⼀个是现实中的你。

你知道，⽆为法或者⼼本体中的你，我也可以用弗洛伊德的话来 概述，它是本我。有为法中的我或者社会意识中的我呢是自我，它有 社会意识了。⽽现实中的我是真我。你知道，现实中的你往往会有各 种各样的遭遇，所以你会遇到非常多的麻烦，⽽与有为法中的期待， 你以为是你的执念，不是，它是强加给你的执念，就是“我思故我在” 中的那个“我”，就是真我与自我距离越来越⼤。

我对我的期许很⾼，⽽现实很残酷。比如说，⼀个小男⽣，他认 为他应该学习很好，他应该考上好⼤学，结果没考上；他应该去到机 关做⼀个很⼤的官，但是提拔提拔不了；他应该挣很多钱，结果也没

挣；他应该找个漂亮的⼥朋友，结果也找不着。现实中的我与想象中

的有为法——你自⼰在有为法构造的你、理想中的你差距非常⼤，⽽ 你完全⽆法回到⼼本体中去，所以你进⼊了⼈格撕裂。你知道⼀个⼈

⼀旦失去⼼本体，就主体性会变弱。其实你在思考、你认为你在思 考，你根本不是，你⽣活在有为法，你⽣活在别⼈的逻辑中。

没有主体性的⼈是没有适应性的，你⽆法适应残酷的现实⽣活。 就是真我是如此的差劲，和我对我自我的期许相去甚远，所以主体性 消失，适用性极差，你开始封闭自⼰，关起来，避免接触、交往。然 后你把⼀切外缘切掉，自⼰的能⼒在衰退，外缘在结束，你也失去了 主体性、适应性、创造性。⼀旦在我执的强⼤的压迫下逐渐消失，你 就会出现严重的问题。我将这个东西叫做脑⼼错位，⼼和⼤脑错位， 错位到⼀定程度就是⼈格分裂。

每⼀个⼈都会有我执，这个即便是修为极⾼的⼈，也会在不经意 之间出现执念。**去我执**是⼼学修为的基本功。正⼼以中，必须先去我 执。佛家讲，戒定慧、⽌观慈，戒⽌的功夫皆在我执。如我执能解 决，那么能不能逆天改命呢？能。但不是在“命”上下功夫，⽽是在 “性”上下功夫，性命、性命。

你以为有⼈帮你算个卦，重新摆摆桌椅板凳，弄弄风⽔，就能⾏ 吗？逆天改命，命在性中，还是要回到⼼本体当中去，完成“性”的再 造，然后才能改变命运。换换桌椅板凳有用没有用？当然有啊，风⽔ 嘛，那是炁呀，上⽆下四点的炁呀。炁和谐了、顺遂了，对你当然是 有帮助的。但这个只是某种外在的条件、外缘⽽已，它不能逆天改 命，逆天改命必须回到⼼本体，必须正⼼以中、修身以和。

年轻的时候，我自⼰年轻的时候经历过很长⼀段时间。因为每⼀ 个要强的孩⼦——自尊自爱的孩⼦、要强的孩⼦，都会遇到脑⼼交战 的问题。因为当你开始进⼊社会，你必须得学会适应社会。多数的⼈

会出离了⼼本体，出离了⼼本体，忘却了⽆为法，深度地纠缠于有为

法之中，在有为法里边做作。所以我年轻时提出“六忍”。

我还管它叫“君⼦六忍”，我还将它书写出来，第⼀忍是必须学会 忍辱；第⼆忍是忍孤，我常常在检查自⼰这六忍做到什么程度了；第 三是忍穷；第四是忍苦；第五是忍痛；第六是忍隐。忍辱，忍孤，忍 穷，忍苦，忍痛，忍隐，它既有身的、也有⼼的。忍辱负重，忍孤治 学，忍穷其实难度挺⾼的，忍苦呢好多⼈可能吃过苦的孩⼦是能够忍 的，忍痛呢这是⼀个⼈的能⼒。

我老实说六忍的⽔平算很⾼，能忍辱、能忍孤、能忍穷、能忍 苦、能忍痛、能忍隐，六忍的能⼒，我管他叫君⼦六忍。但到了我去 到香港遭遇重⼤挫折后重回阳明⼼学之后，我突然间明白，我之所以 要六忍，是因为我在有为法里做作。回到⽆为法里边，本就⽆辱、本 就不孤、本就不穷、本就不苦、本就不痛、本就⽆隐，还需要忍吗？

在有为法里的那种君⼦六忍修⾏其实已经是很厉害了，但没有意 义，因为你是用意志⼒来处理⼀些问题。意志⼒何来？脑⼦。你不是 在用⼼处理这些问题，⼼本体，所以你需要忍，⽽且忍的过程绝不快 乐。⽽真正到了⼼本体的时候没有了辱，你不需忍；没有了孤，你不 需忍；没有了穷，你不需忍；没有了苦，不需忍；没有了痛，也不需 要忍；没有了隐，不需要忍。王阳明先⽣在龙场悟道就是从有为法进

⼊⽆为法。

在⼼本体之下，阳明先⽣突然莞尔⼀笑，在⼤殿上挨的那⼆⼗⼤

板那种耻辱啊，⼀直压到他抬不起头来，他突然没了，不辱。他⼀个

⼈在⼭洞里，他突然在⼼本体的层面上没有这个孤字，在⼼本体上没 有这个穷，所以辱孤穷苦痛隐消失了。他突然感觉到非常的放松、释 怀、幸福，⽽他放掉所有的东西的时候，他看到了另外的东西，他⽣

长的地⽅的环境，他能做的事情。他开启朝⽓蓬勃、振作精神，开始

奋发有为，与天地合，成就阳明的⼀番事业。

我最近讲“炁”字讲的比较多，就是⽆下边四个点这个炁，它这个

⽆上面还有⼀个点，⽆产阶级的⽆上面还有个点。我倒不是对道家感 兴趣，我也不是对中医感兴趣。好多⼈说这个炁和咱们平时的⽓有什 么区别呢？平时的⽓是身体之⽓，或者是外部的⽓，是有形⽓，这个 炁是⽆形⽓。你可以理解它是⼀个暗物质，但我将它理解为能量，我 将它理解为信息。我在讲AI⼈⼯智能的时候讲了这个字，因为它既是 能量又是信息。

只是它处于⼼本体范畴，处于⽆为法范畴。有为法是⽆法看到， 甚⾄⽆法理解的。我们经常说万法皆缘，“缘”，我们说“势”，缘和势。 缘呢，我们可以⼴泛的定义为各种物，势呢，我们⼴泛的定义为流， 这个流就是能量的流和信息的流。我们管缘势之和谓之炁，⽆四点⽔ 的这个炁，为什么要讲这个炁？⼼本体，为什么⼼学有如此巨⼤的⼒ 量。

就是⼼本体发掘之后，你会做到⼼与炁和，《关尹⼦·六匕篇》 有⼀句话“以⼀炁⽣万物”，什么意思？这个世界是由炁来⽣成、定 义、主导的，它既是巨⼤的能量，也是信息的载体。⼼与炁合，就能 做到天地皆同⼒。这里我要给⼤家提⼀个概念，就是回到⼼本体去养 你的浩然正⽓，回到你的⼼本体去养你的浩然正⽓。

把浩然正⽓的那个⽓字换成这个炁，那个⽓不用你养，是你有了 这种浩然之念，与炁和，那个⽓就变成了你的炁，与你共鸣共⽣共和 的炁。这个时候，你开始变得强壮⽽强⼤，开始变得⽆所⽽不能，开 始变得与以往皆不同，开始变得超凡脱俗，开始变得不再是有为法中 的你曾经很认真去追求的⼤官、⼤商、⼤师。

好，我们进⼊到今天这个课的环节的最后⼀个部分，第四个部

分，我定义为⼀个结论吧：就是去⽆妄之私，不用脑⼦，把脑⼦先关 起来放⼀边，养浩然之炁。去⽆妄之私，养浩然之炁。回到⼼本体 去，在性上面下功夫，逆天改命。去⽆妄之私，就是去我执，养浩然 之⽓是回到⼼本体，去养性，从性重新定义⽣发，然后去掉那些。

请你如我⼀样去掉忍辱忍孤忍穷忍苦忍痛忍隐的忍，你不需再 忍，你也不用烦恼。原本⼼本体上也没有这些东西，这些东西哪来 的？是在有为法的社会上，你和他加给我的，是第⼆⼈称和第三⼈称 加给第⼀⼈称的，根本就不是⼼本体或者是⽆为法上的东西，所以通 通去掉。当全部去掉之后，你看到了事物的本质，看到了事物的规 律，正⼼以中，然后修身以和养浩然之炁，开启崭新的⼈⽣、崭新的

⽣活。

⽆论你是多么的小还是多么的老，修⾏都将再造⼈⽣，开启新的 崭新的⼈⽣。好多朋友说，我没有抑郁，我活的挺好的，活蹦乱跳 的，⼼⼤，活的很好，那还有必要研究⼼学吗？当然，⼼学不仅仅是 我们解决身⼼健康问题的⼀把钥匙，它也是解决我们⼯作、⽣活、投 资等诸⽅面的⼀个重要的钥匙，为什么能做到⼼⽆挂碍？

为什么能做到⽆有恐惧？其实是⼼，⼼⼒极强，⼼量极⼤的⼀个 结果。⽽且你不会受到外缘的扰动，你会直奔那个本质与规律。就像 教员在战争中，他看到的东西跟⼆⼗⼋个半布尔什维克看到的东西是 不⼀样的，有为法的东西和⽆为法的东西是不⼀样的，是截然不同 的。当你每⼀次遇到挫折困难，你回到⼼本体中去，你会发现另外的 状况和世界，看到本质与规律。

⼼学跟其他任何学问都不同，多数的学问学就可以了，问就可以 了，⽽⼼学必须要修。你要⼀点点的去找迷⾛神经，⼀点点的去找你 的⼼本体，并且在⼼本体上重新发现世界，由普通的眼耳鼻舌身意

法，从普通的六触到观，以⼼观之的观。它是⼀次⼈的巨⼤的飞跃和

进步，它需要你在漫长的过程中慢慢的去修。

好多朋友说做不到怎么办？我也有小窍门，今天教给⼤家，你到 不了那个⾼度的时候，那么请你用三个⼀的⽅法，什么叫三个⼀呢？

**⼀片⼭⽔、⼀本好书，⼀位⾄交。**⼀片⼭⽔，不是让你遇到问题就去

找那片⼭⽔，你要将⼀片⼭⽔刻在⼼中，好像我我⼼里边留的这片⼭

⽔是我读⼤学时候，在沈阳看到的那片古森林，就是参天⼤树，形成

的那个园林。

我永远忘不了我⾛进那片森林，只⼀个⼈如此的宁静，在盛夏， 依旧是清凉⽆比。我那个时候突然⼀下⼦安静下来了，所以我就把这 片树林留在⼼里。我遇到多⼤的困难，我就拿出我这片树林来，我⼀ 下⼦能感觉到寒凉、宁静，⼀下⼦它就⼀片⼭⽔。好多⼈说⼼学复 杂，不不不不，这是⼼学。⼀本好书，我下个月开始给你们讲《中 庸》，我希望这本好书，就是《中庸》，你把它读好，记下来，放在

⼼里边。

⼀位⾄交，是的，⼈遇到好多问题，⼼结打不开，有时候放⼀片

⼭⽔里面，可能能使你宁静下来，仍然⽆解。读⼀本好书，可能能打 开你的思路，也有可能那本好书里，你没找着钥匙。不过呢要是有⼀ 位⾄交的话，可能会对你有重⼤帮助。或者你说，卢老师我没有⾄ 交。那么我今天跟你说，我愿意做你的⾄交，我愿意用我的声音，在 你最困难的时候陪伴你，让你⾛过蹉跎的岁月。

我曾经说过，⼈自⼰要学会出⼊境，拿着本护照，在这边盖⼀个 章，在那边盖个章，然后你已经到另外⼀个地⽅了。⼀片⼭⽔，⼀本 好书，⼀位⾄交，⾜以让你出⼊境了，你可以暂时离开你所处的境， 暂时放下，你在有为法中的做作，你暂时逃逸有为法。经过这样的⽅ 式，重返⼼本体，找回自⼰的主体性、适应性和创造。

重新的正⼼以中，修身以和。教员最厉害的。还有我说的第三句

话：以⽆间⼊有隙，⼼学的功夫非常厉害，它是关于能量的功夫。能 量，意味着凝聚，凝聚完了以后，凝聚的结果就是硬度。同为碳，达 到⾼度的凝结，⾼密度的时候，它就是⾦刚⽯。以⽆间⼊有隙，就是 你必须使你自⼰的精神⼒量，包括你能看到或者是理解不到的那个

⽓，全部凝结起来，形成强⼤的⼒量。你没有间，就是⾼密度，没有 间隙，你可以去冲向那个有缝隙的。

⽑主席的所有的战争逻辑都是以⽆间⼊有隙。⽑泽东的治国理念 也是以⽆间⼊有隙。我们的投资，我们所有的事情都是以⽆间⼊有 隙。如你遇到困难，你不要问，不要寻找其他的原因，你问自⼰，我 是⽆间了吗？我做到⽆间了吗？你耐⼼的去寻找那个有隙，那个有隙 可以是⼀份⼯作、⼀次投资机会、⼀个爱情。以⽆间⼊有隙，⽆往⽽ 不利。这样你就处理了那个你不喜欢的你，或者是我不喜欢的那个 我。

好，今天这堂课就讲这么多，这不太像课，像是聊天。不过呢我 希望你们珍藏今天的这堂课，因为给你自⼰、给孩⼦们、给朋友们提 供⼀种思路，⼀种解决问题的⽅法，也希望每⼀个⼈能够找到你的⼼ 本体，你的盘⾕，希望你从那个地⽅出发，⾛向⼈⽣的辉煌。那个辉 煌不再是以有为法定义，是你⼼本体、你的辉煌。好吧，祝⼤家愉 快。