有凤来仪组修身条目、方法及次第

一、理学、心学、气学基本修身条目

（一）程朱理学修身条目

立志、存养、穷理、力行、尽性、至命。

（读书、静坐；居敬、穷理；存养、省察）

（二）阳明心学修身功夫历程

悟前：立志、勤学、改过、责善

解悟：由言而入（体认良知本体）

证悟：由静坐而入（收摄充养本体与消融习气）

彻悟：由人情事变而入（动静如一、良知发用）

忘悟：天道性命融释无二（无为化境，自性圆成，了脱生死）

（三）气学修持要义及内圣外王模式

心意道气修持、日常生活中的摄养与陶冶性情、修证内圣之果。（气是万物化生之本、成圣之基）

为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。

二、有凤来仪组修身条目

（一）核心

气是成圣之基础，开悟后体察到的气是“天人一体”的状态。

（二）悟前阶段

达本、立志、践行仪轨学则、自身虔修。

**具体方法：**观念头、省察克治、识别自欺、对治性格偏颇、克治习气、端正操行、居敬涵养、静修去障复虚、养心、调息、养气、静坐、日记修身。

**修心三层次：**静坐思心、定静观心、随处察心。

**格物两重境界：**了解自己、理解他人、明白事物；了解社会、理解人性、明白大道。

**自身修行次第体悟：**首先，要静心，可以通过静坐、听古琴曲、读诗等“礼乐不可斯须去身”的方式训练，去除妄念和杂念，然后找到敬的状态，可采取修“九容”的方式训练，并且保持敬的状态，可通过“三五七”法练习心的凝聚，如果可以稳定的保持在一种敬的状态上，下一步要在接人待物的过程中，以敬的状态来面对所有事情，这属于居敬涵养于未发之前。其次，在静心后去观念头，格情、欲、念，找到偏颇的情绪、念头的毛病、错误的思维方式、不合理的欲望，通过“去我执”去除以个人为中心，再去识别自欺，之后再导正意念，回归“心上无一物”的太虚状态，可采取“阳明观念法”训练，这属于省察克治于已发之后。

（三）悟后修持

明理、净化本心、把握要则。一是认知心体，必须从体验上明了，此需证得。二是多样性开悟，不同阶段与层面多样性，修正过程及形式多样性。

1.初悟：保任、存养、深层观心、改过迁善、拔除习气、向第二阶段过渡。

2.圆悟（心体呈现虚明静定之征，常显而不隐）：摄知、依体发用、体用一源、破除景象、向彻悟阶段过渡。

3.彻悟：日用行持、惺惺自然、物各付物、不守不趋；行大人事，即感即应，应皆神妙。

4.了悟：善待生死、善了生死。

四、具体修行方法解释

（一）自律+观念头+反思日课

**1.自律日课内容**

1、修孝：对父母（包括岳父母、公婆）好好说话、持敬、顺从，不反驳、不否定、不辩解。

2、修礼：公共场合不做任何违犯社会公德的事，例如：开车不违章、不乱丢杂物。

3、修信：不轻诺，答应做的事情就要认真去做，绝不能出现春节读书接了龙然后就抛在脑后的事情。

4、修诚：不说谎。

5、修仁爱：每天至少一次发现他人的优点，并赞美、夸奖、表扬。

6、修善念：不歹猜。

7、修控情（一）：不发火。

8、修控情（二）：不怨恨，放下伤过你的人和事，不再恨。

9、修控情（三）：不纠结，常快活。

10、修慎言：好好说话，任何时候说话心平气和，不抬杠、不顶撞、不讥讽、不嘲笑。

11、修感恩：每天发现一件自己应该感恩的事情。

12、修不外求：不指责、不抱怨。

13、修善：日有一念、周行一善。

14、修敏行：不拖延，当日事当日毕。

15、修恒：每天静坐或读书不少于20分钟。

**2.观念头方法及内容（每日坚持）：**从浅到深，层层递进，至少必选一项。每一项建议从观一个事件和一项内容开始，循序渐进，逐步深入，每日必须至少要做一项内观。比如，先单独观好恶，先观一个独立事件中的一个好恶。坚持一段时间，熟练了之后，再加强其它方面的观照。再观情绪、情感、动机、欲望。再之后，尝试观连续事件带来的各种各样交缠在一起的“情、欲、念”，进而进行“格物”。

1、观情之好恶（可以理解为观情绪、感受。找到产生人为好恶感受的攀援并且导正的过程可以视为“格物”。发现好恶感受并且导正扩充的过程可以视为“致知”。重点是观厌恶和贪爱，看清楚哪些是发自于人为所攀援的好恶。哪些是心体自然发动的好恶。哪些好恶过度了，哪些好恶恰到好处。）

2、观情之情感（可以理解为观“情感”。过程可以视为“正心”之“正情”。从观好恶的基础上，进一步观好恶感受所带来的情绪和情感，哪些情绪和情感是攀援在人为的好恶上的，哪些情感是合理的，哪些情感是不合理的，有没有由情产生的邪念、恶念，哪些情绪和情感的发动是恰到好处的。）

3、观念之动机（可以理解为接触事物后所产生的自然动机，过程可以理解为“诚意”。观照自己在这个事件中所自然出现的想法。哪些想法是合理的？哪些想法是攀附在好恶之上的？哪些想法是杂念、妄念？）

4、观欲（可以理解为观欲望。观自己想要达到的效果，也就是自己的这个动机发动后，观这个动机是否合理，是否是出自于私欲，而且这个动机能否达到所要的结果。最后，是否真正实现了所要的结果，这主要是在事后总结。一般来说，意诚之后，欲自然是合理的。）

日课内容结合自身情况进行选择，建议读书、静坐、内观反思为必选三项。其中，内观是最重要的，也是为了切合当前的实际情况,因为读书大家坚持的都不错，静坐需要因人而异，这两者不是当前的修身重点，但也十分重要，必不可少，建议三者兼顾。为何说内观重要？没有内观作为基础，所有的日课实际上都是在表面上打转。比如修诚，如果对心体把握不住，无法摸清心的各种表现形式，就不可能知道什么是诚，孝也是一样，很有可能出现“以欲为理”，或者深陷自欺却无法识别的情况发生。

（二）心香三炷

李二曲每天静坐三次。每天第一次打坐叫昧爽香。昧爽是指天刚刚放亮，古代的大儒都提倡早睡早起，都是天刚亮就起床，昧攀香就是起床之后先打坐一会儿。早起打坐调整好状态，准备应对一天的工作，思考一下今天一天要做的事情，提前做好安排。这是每天的第一次打坐。每天第二次打坐叫中午香，中午午休的时候打坐一会儿。经历了一上午的工作，各种乱七八糟的事搅得你心已经不静了，中午坐一坐，沉静一下，让自己的心能静下来，以便下午更好地工作。每天第三次打坐叫戌亥香。戌亥是指戌时和亥时，是指睡觉前再打坐一次，对一天的工作做一个总结反思。这是李二曲的心香三炷。

（三）三五七法

修三五七法。具体方法如下：从开始任务起，做一切事情之前，都要默念“敬慎”。日常琐事，如吃饭、喝水、抽烟、上厕所、打开各种门时、穿衣、穿鞋、取各种东西、炒菜、做饭、启动电器等，开始时念三遍“敬慎”，结束后默念一遍“敬慎不败”。不是日常琐事，但自己认为也不是很重要的事情，开始时念五遍“敬慎”，认为是重要的事情，开始之前默念七遍“敬慎”，结束都是一遍。此为三五七法。

提示一：能一天任务事情上都没有忘记三五七开头，控念头才算达标。开始时忘记，只要此事还未结束，想起马上补念，也视为合格。但只要有一件事完全忘记，即为不达标。但不能中止练习，今天要练一整天，自己也看看你的心散到什么程度，就一件小事，只是一天，能守到什么程度？颜回可是其心三月不违仁。

自己找时间反思一下昨天修三五七法的过程，反思两个方面，一是总结完成度，百分之多少的事情做到了，二是重点，出现多少五、多少七，是否妥当。这是三五七法的一个重要训练内容，分清生活中事情的轻重缓急，三是为了练习心的凝聚，念兹在兹，和以前的训练是一脉相承的，只不过改了游戏，但还是控念头。五、七才是新内容，能够正确区分每件事情的重量级，然后给予不同的关注度。虽然说狮子搏兔亦尽全力，但那只是形容、比喻，毕竟人的时间精力有限，如果想每件事都高度重视，结果只能是忽略了重要的事情，没有给予重要的事情以足够的重视。所以修三五七，就是要分清事件的重要程度。反思，昨天修的时候，七确实是最重要的吗？五确实次于七吗？你自己昨天的分类是否分的妥当、准确。

提示二：三五七法的意义：一、修专注、修控念头。二、修敬慎。三、以上两项加起来，就是心的凝聚。四、修事有终始，每件事都以敬慎始，以敬慎不败终，明晰每件事的终始，念了敬慎不败之后，这件事就成为过去事，过去事丢得一节是一节。五、修物有本末，分三五七，就是要分出轻重、本末，然后给予不同的关注，否则，人事所有事一视同仁，结果必然是重要的事情关注度不够，没有投入更多的注意力，结果办砸的恰恰都是人生最重要的事情。好比做菜，全部用一样的时间，必然有一些没熟、做砸了，想一想，费火的都是硬菜吧，也就是你把主菜全做砸了。六、明晰起止，也是明晰两件事之间的节点，因为不同事情切换时的节点，是人最容易出错的地方，念前一件的敬慎不败，再念下一遍的三五七，是让自己在容易出错的地方慢下来。忙中出错，慢下来就会避免许多错误。古人说：十差九错，只为慌张。

提示三：修三五七，不要修在嘴上，要走心，体现在哪里？念敬慎之前，你是不是知道自己下面要做什么？这是使自己的生活有明确的节奏，很清楚自己下面要做什么，提前进入状态。念敬慎不败，很明确自己这件事到哪里为止，可以划上句号了。如果忘记念？说明你开始一件事情之前，并未在心里告诉自己下面要做什么，必然是在没有准备好、不在状态的情况下就开始做了，这就容易错起头。做事的时候，没有想明白到哪里为止，就会出现两种错误，一是事情不了了之，事情结果不明确、效果也就不明显；二是事情了而不了，事情是办完了，过去了，但没有告诉心这件事过去了，结果心就一直惦念、牵挂，时不时想起，对你以后的事情构成干扰。要再有点儿不满意的地方，就一直纠结下去，这就是错到底了。总之，念不是最重要的，关键是事前知道要做什么，事中知道自己到哪里结束，事后丢得一节是一节。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。这是修三五七法的纲领。修成三五七，虽然未必悟道，但也接近了。

再次强调三五七法的意义：一、分清事情的轻重本末，以便合理安排时间精力。二、做之前就清晰自己下一步要做什么，你才能想起来念敬慎，这是始。三、要明确地把事情办完，结束了，划上句号，这是终。念敬慎不败意味着结束，然后，这件事就是过去事了，过去事丢得一节是一节。以上两点合起来，修的是事有终始。四、坚持念三五七，也使为了使心随时凝聚。五、重要事，七，就要分析其核心环节，把握住核心、重点。心香三炷是调整状态，以便更好地完成三五七法。九容是控念，凝聚心，以便保持敬慎的状态。这是两种辅助功法，所以选修。

（四）修九容

九容，出自儒家经典《礼记·玉藻》篇，原文是：足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄。提到身体九个部分的修行，后人总称为“九容”。这在古代儒家是非常有名的。

明代儒家学者吕坤在《呻吟语》一书中解读的最清晰：“手容恭，足容重，头容直，口容止，坐如尸，立如斋，俨若思。目无狂视，耳无倾听。此外景也。外景是整齐严肃，内景是斋庄中正，未有不整齐严肃而能斋庄中正者。故检束五官百体，只为收摄此心。此心若从容和顺于礼法之中，则曲肱指掌，浴沂行歌、吟风弄月、随柳傍花，何适不可?所谓登彼岸无所事筏也。”他把儒家的修炼分为“外景”“内景”，其中最重要一句是：检束五官百体，只为收摄此心。

修“九容”的目的，吕坤说的很清楚了：检束五官百体，只为收摄此心。这是一种修心的法门，是一种修专注、凝聚心的方法。

具体修炼方法，什么是足容重？行走时，今天一天，只要动脚，就要体现下面的要求，让脚去寻找阻力感。作个比喻，都淌过河吧，脚在水里前行的时候，水的阻力很明显吧，就是那种感觉，脚动起来的时候，要有阻力感。但是，不要太紧、不要太重。你要真的阻力感强大到淌河一样就坏了。平时你脚行动的时候你是没有任何感觉的，现在让你体验一下空气对脚的阻力，就像淌河时水对脚的阻力一样。这是动态的要求。静态的要求，站的时候，去感受脚底与地面的粘合，作个比喻，就像鞋底有胶水，整个身体放松、重心下沉，脚底和地面像是有粘合剂。重复一遍，简单说，动中要有阻力感，静中要与地面粘合。这叫足容重。

手容恭，动中与足容重一样。静中，有固定的地方，手不需要动的时候不要乱动，放在固定的地方。就是，手用完了就要收回来放好。

修坐如尸。先秦时期，祭祀祖先的时候，不是冲着牌位行礼，是选一个人扮演死去的祖先，坐在上面接受大家的祭祀，那个扮演死鬼的人叫尸。想想，这个尸坐在那里，扮演死去的祖先，接受大家的祭拜，他是什么状态，坐如尸，当你坐着的时候，就要像尸那样坐着。这是古人对修坐功的比喻。我另说一个比喻，如同你坐好之后，在你全身皮肤上涂了一层脱水，给你定一下型，脱水把你固定住了，当然，这种固定是非常轻微的，微微一动就可以冲破，但我们的要求恰恰是不要破坏脱水的定型。这就是我们坐功的要求了。不论坐姿，你歪着坐也可以，但选择坐姿以后不许动，定型了。然后你会发现，按照这种要求，正襟危坐才是最舒服的。今天只要坐着，就要求修坐如尸。保持不住的，你就起来走去，坐如尸，还是站着、走去，自己二选一。

说明：足容重，兼修行和站，加上坐如尸，卧如弓，行走坐卧，日常起居的大姿态已经修全了，或者说合在一起修了。

足容重、手容恭，是九容的主要部分。

立容德，就是我说的足容重的修炼，在站着时的要求。

修目容端，眼神端庄，要求：只要睁开眼睛看东西，就不允许“扫描”，看一个东西的时间不能少于两秒。视线从一个东西转向另一个东西时，途中不要停留在任何东西上面。不允许斜眼看人，要眼球在眼眶中间看人看物，就是说，转移视线时，头要跟着转。

修口容止，说话慎重，尽量少说，这实际包括在三五七法里，开口之前至少念三遍敬慎，提醒自己思考下面的话该不该说，怎么说才是妥当的。同时注意音量和语速，这就是“声容静”了，两者是合一的。

头容直，不论坐着、站着，头顶百汇穴都要有松柔空灵的顶劲，像有一种非常轻微、柔和的力量向上吸着头顶一样。

气容肃，气息严肃，主要是不要乱打哈欠、喷嚏之类。另，修头容直开始容易觉得气息不稳定，要将气息调节到与平常一样，这也是修气容肃。

色容庄不必单独修，上述八项做到了，自然就会给人庄重的感觉。

选修方式：可以利用休息日，一整天的时间，时时处处，不管做什么都去体验九容。也可以给自己规定一个起止时间，念敬慎进入修九容，时间到念敬慎不败结束。但定的时间不能少于一小时。

完整的九容，修炼的核心，这不是礼仪课，不能只注意外在，约束外表是为了凝聚内心。所以，修九容的关键，在让自己在上述九个方面达标、找到感觉的同时，感受自己整个人的状态，特别是内在的精神状态。

修九容的升级版：具体要求如下。九容，从整体上修，另一种层次，全身整体由松柔空灵中感悟。打个比方，是否见过春天天空飘动的柳絮？那种飘动，就是松、柔、空，你能否像柳絮那样，轻轻地、松柔地驾驭着风？感受空气的细微变化，并让自己适应、顺应这种变化，你行走世间，就如柳絮飘浮空中。用这种状态去修九容。能感受到的话，会对生命、身体乃至世界产生新的感悟，那就体现了灵。

（五）去我执

去我执。今天一天，只要张口说话，第一个冒出来的字就不能是我。例如：我饿了。这么说就是犯错误了，给自己一嘴巴吧。可是，我现在要表达我饿了，不能表达吗？不是不能表达，是让你想想，不把我摆在前头，怎么说话，不让我字当头就不会说话了吗？就无法表达了吗？比如，最简单的，就喊“饿呀”，行不？对方不明白吗？一定要有“我”吗？当然，这是教你偷懒，真正的修不是这样，是另外想表达方式。比如问：你们都不饿吗？或，你们饿不饿，这里无我，表示对他人的关心，但他人自己能够意思到你饿了。去掉我字当头，是换一种表达方式，而且从深层次讲，是换一种思维方式，看问题有不同的视角。就拿上面的最小的事情来说，不是只想着自己饿了，我要吃东西，太自我为中心了吧，换一种表达，你们饿不？实际是换了思考问题的思路，不仅仅要满足自我，还推己及人，我饿了，是不是大家也饿了，那么，怎么解决大家吃东西的问题，问问大家的态度。这才是真正的修去我执。换位思考从去掉我字当头开始。

（六）日记修身

日记修身法。要求：早上开始一天的工作之前，按三五七法，规划好一天的事情，合理安排时间。要领：一是分清轻重本末，二是一定落实具体时间，几点到几点做什么，三是一定宽立限，留出足够的机动时间。记录下来，这是一天工作的指南。晚上反思，参照指南，反思落实情况，查找其中存在的问题。记录下来。修身日记，一天两份记录，一份是计划，一份是完成情况。

（七）观念头训练

观念头。看下面的视频，既要认真看，又要知道看的过程中自己脑子里都冒出来什么念。视频三分三十秒，要求听到两分三十秒时暂停，反思这两分三十秒自己念的变化，从前到后重放。捋清楚，再看完，然后捋清楚后面一分钟的念。

https://www.bilibili.com/video/BV1WU4y177yk/

一遍看不清自己念的，需要间隔三个小时以上才可以做第二次练习，不建议做三次以上。

练习之后反思，过程中最强的、最清晰的念是什么，记下来，不超过九个字，交作业时间同昨天。要领，一定是事后反思，看的时候不要考虑这件事。否则没有练习效果。

先做总结：听的过程中，多数人会冒出不止一个念，当然这是妄念、杂念，会影响你听、干扰你学习，但这是普通人的常态，也是我们需要下手修的地方。下面的话非常重要：要你提出最强烈最清晰的念，你们做到了，但现在回头看，这个最强烈的念，却不是你最初升起的念，看明白这一点没有？你肯定是先有了其他的念，而后来才有了你上面汇报的念，对吧？最强烈的的念，往往影响到我们行动的念，却往往不是我们面对事物时升起的第一个念，这有什么关系呢？或有什么问题呢？回顾：你是从什么念过渡到你汇报的这个念的？

前一念，往往是你面对这件事的自然回应，然后你用智，对前一念进行处理，升成后面的念。处理方式往往是两个，一是引申、一是否定。举例，前一念可能是视频讲的某一个点，然后由此引申开去，联想、引申，我没有批评人的意思，只是举例子，你的念已经是向某人学习了，跟视频内容有关系吗？这就是引申，由视频内容想到A，由A联想到B，由B引申到C，那个最强烈的念是引申的结果，有人转了一手，有人倒了不知几手了。另一例子，前一念是讲的也不咋地啊，然后否定自己，不能这么想，这是傲慢心，转而让自己生成好好向人家学习的念。对吧？这叫否定。

前一念本来是真实的，是对事物的真实看法、客观反应，但引申、否定之后就不是了，可怕的是，引申、否定之后的念才是最强烈的，把前一念压倒，甚至掩盖，后面的念往往成为指导我们行动的念。引申是扯偏了，否定是自欺了。可是，跑偏、自欺之后生成的念才是最强烈的，不知不觉你用它来指导行动，还好得了吗？

认真领会上面的内容，琢磨你上面汇报的那个念是怎么生成的？然后看看能不能找到前一念，再前一念，乃至最终找到自己的第一个念，逆着推回去。但不要再看视频，只是反思今天看的时候自己是什么念。

明天的其他任务同今天。然后再看一遍这个视频，只是一遍哦，看能否看清楚自己念的升起，转换，最后如何转换到最强的念。转换的过程中，是拿什么理由、借口欺骗自己的，让自己转的。这是明天的任务，不许今天提前做。连上没效果。可怕不？你持住的念、守住的念，往往是经过引申、否定之后生成的，已经是被扭曲的了！

（八）阳明观念法

《传习录》里边记载了一个王阳明指导一位法官实修的案例。**《传习录》原文：**

尔既有官司之事，便从官司的事上为学，才是真格物。如问一词讼，不可因其应对无状，起个怒心；不可因他言语圆转，生个喜心；不可恶其嘱托，加意治之；不可因其请求，屈意从之；不可因自己事务烦冗，随意苟且断之；不可因旁人谮毁罗织，随人意思处之。有许多意思皆私，只尔自知，须精细省察克治，惟恐此心有一毫偏倚，杜人是非，这便是格物致知。簿书讼狱之间，无非实学。若离了事物为学，却是着空。

**白话翻译：**

你既然需要断案，便从断案上为学，这才是真正的格物。比如，审理一件案子，①不能因为对方应答不得体而心生恼怒；②不能因为对方言语婉转而心生欢喜；③不能因为厌恶对方的嘱托，而存心整治他；④不能因为对方的请求，而有意偏袒他；⑤不能因为自己事务繁忙，而随便应付了断；⑥不能因为旁人的谗言毁谤、罗织罪名，而盲目听从。这里有很多情况都是私心私情，只有你自己知道，必须仔细审察克治，唯恐心中有一毫偏倚而枉人是非，这便是格物、致知。处理文书、决断案件等，全都是切实的学问。反之，若抛开事物而为学，却是虚妄空谈了。

**解析王阳明的指导：**

必须谈话过程中观自己的念和情，这是格物的前提，是了解自己的方法，真正了解自己，才能控住念头不跑偏，对事情做出正确的应对，就像法官对案件做出正确的判决。

王阳明指导法官实修的场景：三个人的谈话过程：**法官（修行者本人）、原告、被告。**注意：修行的过程也就是法官完成本职工作的过程，修家的修行的日用平常在这里得到充分的体现，不是在工作和生活之外另找一个时间段去修行。

谈话过程中，第一，王阳明没说，但当然应该做到的，认真听对方说话，听明白对方说的内容，做不到这一点法官怎么做出判决呢？虽然王阳明没说，这是大前提，是必须做到的。第二，观谈话过程中自己念和情的变化。观什么？王阳明举了六个方面为例，不能理解为全部内容，只能理解为王阳明举了六个方面的例子，因为现实生活是千变万化的，绝不止这六个方面，这里是举例说明。在上面的翻译中我标了序号的就是。

下面是我根据王阳明举的例子进行的引申。王阳明的指导非常有针对性，是指导一位法官在审理案件的过程中修行，需要去掉这种针对性，引申一下使问题具有普遍性，才能对我们所有人都有指导意义。

引申出八个方面为例：

①与人谈话时，不能因为对方说话不得体、不中听、不对自己心思，而暗中生对方的气。这样的话，就会有意无意地开始挑对方毛病，自动屏蔽对方的优点，看人看事完全不客观，应该办的事也不办了，还会在自己心里形成挑剔、指责、贬低、侮辱对方的种种负面情绪。

②与①相反，不能因为对方会说话，说得顺自己心、说的都是自己爱听的，而无意中开始喜欢对方。这样的话，就会只看得见对方的优点，甚至夸大、编造出对方的优点，不该答应的事也答应了，不该办的事也办了。

③不能因为对方说的与自己的意见相反，甚至是批评自己、指出自己的毛病，就对人家不满。这样的话，就会想着怎么反驳，要辩论甚至是胜过对方，不会去思考人家的话有没有道理，完全听不进不同意见。

④不能对方赞美自己、夸奖自己，就对人家心生好感。这样的话，会生成傲慢心，沾沾自喜，顺着人家的表扬再进一步自我表扬，再补充一些具体例子来证明对方对自己的表扬是正确的。

⑤不能因为人家是来求自己办事的，就无形中出现高人一等的心态。这样的话，说话、态度、表情，自然就流露出傲慢，对人家的不屑，甚至出现不礼貌的举止，说出不礼貌的话，伤人至深。

⑥不能你求人家办法，就先胆战心惊。这样的话，就会卑鄙、委琐、谄媚，低三下四，让人家看不起。

⑦不能联想起别人对谈话对象的评价，而受别人评价的影响和干扰。这样的话，就是戴着有色眼镜看人，看的完全不真实，而且还会表现出来，不知道自己的看法已经被别人操控了。

⑧不能因为自己此前有不顺心的事情或高兴的事情，而把这种不顺心或高兴的情绪带到现在的谈话中来。这就是迁怒吧，结果是不该发火的时候发火，不该高兴的时候高兴，在别人眼里，喜怒无常，和精神病没什么区别。

以上是举八个方面为例，不是全部。你也不用掌握全面，通过体会这八个例子，理解我说的意思就可以了。总之，就是在与人谈话的过程中，你头脑里会产生种种念和情，99%你都不会表达出来，别人不知道，只有你自己知道，所以这就是儒家说的“独”的状态，你独自知道，要慎重对对待这件事，这就是儒家说的“慎独”。

具体修炼方法：

在和人谈话的过程中，既要认真听对方说话，听明白，还要同步地观察自己出现了什么念，有什么情绪波动。若是缩小范围，出现没出现上述八种例子之一。

（九）体察心体

**《孟子》一书中记载了孟子与齐宣王的一番对话：**

曰：“臣闻之胡龁曰：‘王坐于堂上，有牵牛而过堂下者，王见之，曰：“牛何之？”对曰：“将以衅钟。”王曰：“舍之！吾不忍其觳觫，若无罪而就死地。”对曰：“然则废衅钟与？”曰：“何可废也，以羊易之。”’不识有诸？”

曰：“有之。”

曰：“是心足以王矣。百姓皆以王为爱也，臣固知王之不忍也。”

**译文：**

（孟子）说：“我从胡龁那里听说：‘您坐在大殿上，有个人牵牛从殿下走过。您看见，问道：‘牛牵到哪里去？’回答说：‘准备用它的血来涂在钟上行祭。’您说：‘放了它！我不忍看到它那恐惧战栗的样子，这样没有罪过却走向死地。’问：‘那么，废弃祭钟的仪式吗？’你说：‘怎么可以废除呢？用羊来换它吧。’不知道有没有这件事？”

（齐宣王）说：“有这事。”

（孟子）说：“这样的心就足以称王于天下了。百姓都认为大王吝啬。诚然我知道您是出于心不忍。”

**胡宏《知言》对《孟子》所载故事的点评：**

齐王见牛而不忍杀，此良心之苗裔，因利欲之间而见者也。一有见焉，操而存之，存而养之，养而充之，以至于大，大而不已，与天地同矣。此心在人，其发见之端不同，要在识之而已。

胡宏对此事的评价，认为孟子是在指点齐宣王修行的方法。齐宣王看见牛害怕的样子就不忍心杀牛，这正是良心或者说恻隐之心生发出来的时候。我们在日常生活中，虽然心一直被利欲扰乱，想的都是利和欲，但是，“良心”，就是我们的本心本性，也时时在我们思考利和欲的时候体现出来，只不过我们都没有意识到。齐宣王就是一个例子，见到牛的那一瞬间，就是他本心本性浮现的时候，可是他自己并没有意识到。如果意识到这一点，并在本心本性发出来的时候去认识它，关键是认真感受自己整个人在当时处在一种什么状态，那种状态就是心体浮现。感受到这种状态之后，时时操练、保存这种状态，把这种状态养得越来越清晰，持续时间越来越长，并能够放大，这就是做到孟子说的“尽心”了。“其发见之端不同”，本心并不仅仅通过恻隐之心体现出来，而是有很多的发端，关键是你能不能认识到。

**牟宗三《心体与性体》对胡宏上述点评的点评：**

故凡放其良心者，若能于其溺于流中，就其萌蘖之生当下指点之，令其警觉，或自警觉，觉而渐存渐养，以至充大，则涓滴之水可以成江河，此所谓“以放心求心”也。“以放心求心”是“就放心以求心”也，不是拿已放之心去求心。若如此，则不通矣。就放心以求心，其根据是在“良心之苗裔因利欲之间而见者”。本为利欲之心，然随时总有良心萌蘖之生。随其萌芽而指点之，令其警觉，即所谓“以放心求心”也。如齐宣王见牛而不忍杀，孟子即顺而指点之是也。

良心发见之端虽有种种不同，然从其溺而警觉之，则一也。此即是“逆觉”之工夫。此种“逆觉”工夫，吾名之曰“内在的体证”。“逆觉”即反而觉识之、体证之之义。体证亦涵肯认义。言反而觉识此本心，体证而肯认之，以为体也。“内在的体证”者，言即就现实生活中良心发见处直下体证而肯认之以为体之谓也。不必隔绝现实生活，单在静中闭关以求之。此所谓“当下即是”是也。李延平之静坐以观喜怒哀乐未发前大本气象为如何，此亦是逆觉也。但此逆觉，吾名之曰“超越的体证”。“超越”者，闭关静坐之谓也。此则须与现实生活暂隔一下。隔即超越，不隔即内在。此两者同是逆觉工夫，亦可曰逆觉之两形态。

**我就不点评了。总之，牟宗三认为存在两种修行方式，即“逆觉之两形态”。一种是胡宏的修行方式，在生活中随处体验“良心”的发动，体验那种状态，然后操练、保存那种状态，牟宗三称之为“内在的体证”；另一种是朱熹的老师李侗的修行方式，在静坐中体验喜怒哀乐未发之前，心的本体是一种什么状态，然后也是操练、保存这种状态，养得清晰、纯熟之后，运用于日常生活，牟宗三称之为“超越的体证”。**