修身要旨

（修订版）

目录

目录

[修身要旨 1](#_Toc32349)

[（修订版） 1](#_Toc12739)

[目录 2](#_Toc17999)

[缘起：也说儒家发展史 6](#_Toc23080)

[儒家经典与修身 8](#_Toc20757)

[朱熹与王阳明的分歧 10](#_Toc8211)

[朱熹的修身方式 12](#_Toc30267)

[王阳明的修身方式 14](#_Toc20237)

[静坐思心与格物 15](#_Toc1188)

[儒家的静坐 16](#_Toc28138)

[敬 21](#_Toc30058)

[静 23](#_Toc12449)

[净 26](#_Toc30407)

[静心去妄念、去杂念 27](#_Toc13856)

[日记 32](#_Toc5926)

[了解自己 35](#_Toc22928)

[静坐容易出现的三个偏差 38](#_Toc22987)

[再说情欲念 41](#_Toc23267)

[诚意 42](#_Toc2484)

[念上三大病 46](#_Toc161)

[错误的理念 51](#_Toc1194)

[错误的思维方式 55](#_Toc9551)

[满大街都是圣人 59](#_Toc18322)

[反求诸己 61](#_Toc29928)

[你真的了解自己吗 63](#_Toc3704)

[为什么要理解他人 65](#_Toc830)

[理解他人 68](#_Toc11772)

[有效沟通 73](#_Toc27197)

[理解他人的关键 73](#_Toc14589)

[李二曲与曾国藩的修行 76](#_Toc22370)

[定境观心 80](#_Toc23732)

[控念头 80](#_Toc27117)

[随处察心 83](#_Toc28324)

[去病根儿 85](#_Toc3985)

[另两种格物 87](#_Toc17155)

[明明德 89](#_Toc15279)

[义利之辨 91](#_Toc22420)

[情为何物？ 93](#_Toc30047)

[克己复礼与慎独 94](#_Toc32251)

[明心复性 97](#_Toc23257)

[止于至善 99](#_Toc18972)

[什么是真正的自己 100](#_Toc27890)

[觉悟与明了 102](#_Toc27648)

[任重道远的修行 103](#_Toc19411)

[附录一：儒家修行方式（演讲） 105](#_Toc6740)

[附录二：儒家修证解 131](#_Toc5650)

[跋 139](#_Toc6535)

缘起：也说儒家发展史

先秦儒家是如何修身的已经不得而知，但从《论语》的记载来看，孔门弟子肯定是非常重视修身的。举个例子，孔子最欣赏的弟子颜回，有一次来问孔子怎么理解儒家的核心概念“仁”，孔子的回答非常有名：

子曰：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”颜渊曰：“请问其目”。子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”颜渊曰：“回虽不敏，请事斯语矣。”

颜回表示要修孔子所说的“四勿”，但他是怎样修的？典籍里并没有记载，所以没有流传下来。

《论语》里记载，另一位非常得孔子欣赏的弟子曾子曾经说过：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子每天从三个方面进行自我反省，我为他人谋划是不是尽心尽力了呢？我与朋友交往是不是坚守诚信了呢？老师传授给我的知识我是否在实践中运用了呢？这段内容已经是对先秦时期儒家修身方式的最详细说明了。从中我们了解到，儒家的修身最重视的是每天的自我反省、反思。

先秦有所谓四大“显学”，儒墨道法四大时尚学派，分别是儒家、墨家、道家、法家。墨家与道家也都强调修身，甚至墨家对修身的要求远比儒家要高。经过长期的竞争，至汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，儒家最终胜出，成为官方意识形态，主要不是靠修身方式，而是靠教育体制。

在孔子以前，“学在官府”，即贵族垄断教育资源，只有贵族子弟才有受教育的权力。孔子兴办“私学”，提出“有教无类”，为社会各阶层提供受教育的机会，这是孔子的伟大创举。同时，孔子也对传统的贵族教育内容加以改革，以“六经”教育弟子，即确定《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》为六门必修课。孔子晚年亲自编写“六经”，就是为这六门必修课修订了教材。

若是按今天的学科划分来对应，《诗经》是孔子编辑的诗歌总集，属于文学，读诗还可以“多识于鸟兽草木之名”，即与动物学、植物学有关；《尚书》是孔子编辑的上古政府文件，相对于孔子的时代而言属于古代史，当然也涉及应用文写作；《仪礼》是孔子整理的各种典礼的仪式，属于社会学、民俗学，也涉及社交礼仪；《乐经》是音乐教育，属于艺术学；《春秋》是孔子编写的体现其政治思想的历史书，相对于孔子的时代，属于近现代史，也属于政治学；《周易》经孔子的阐释，在孔子的教育体系中起着哲学教育的作用。可以说，孔子确立的教育体系几乎涵盖了我们今天人文科学的所有学科，即使从今天来看也不落后。可以想见，这个教育体系放在两千多年前该是多么的先进，多么的有冲击力！

由于有成熟的教育体系、成熟的教材，还有孔门弟子这些孔子培养出来的优秀教师，在孔子去世之后，儒家发展迅速，并最终在与先秦诸子百家的竞争中胜出。

顺便说一句，在先秦四大“显学”中，儒家是唯一一个内部存在师承关系的学派。儒家也非常注意追溯师承。如司马迁[《史记》](http://jump2.bdimg.com/safecheck/index?url=rN3wPs8te/pL4AOY0zAwhz3wi8AXlR5gsMEbyYdIw61+X3LfLfS1FcoEBvRpj5U4pW7PurM2phy3pfKJtUWCTh9ssyDK1SDlnhDg47fRGLxIC1WNLHU2MljwrjhG0RrIUx6JHNDKWiMR0i7egh5t0gf43cMoxXiqqiyPhfq2bAW8E88PnSDrm90xSTIaDfDeDdCVu6Yz01UwPGbuJnYGNA==" \t "https://tieba.baidu.com/p/_blank)中记载，“六经”之一的《周易》的传承是：“[孔子](http://jump2.bdimg.com/safecheck/index?url=rN3wPs8te/pL4AOY0zAwhz3wi8AXlR5gsMEbyYdIw61991PlCVFTQPE3QH7dOKSFt6XyibVFgk4fbLMgytUg5Z4Q4OO30Ri8SAtVjSx1NjJY8K44RtEayFMeiRzQylojEdIu3oIebdIH+N3DKMV4qqosj4X6tmwFvBPPD50g65vdMUkyGg3w3g3QlbumM9NVMDxm7iZ2BjQ=" \t "https://tieba.baidu.com/p/_blank)传《易》于（商）瞿，瞿传楚人馯臂子弘，弘传江东人矫子庸疵，疵传燕人周子家竖，竖传淳于人光子乘羽，羽传齐人田子庄何。”汉代易学名家都是田何的徒子徒孙。这个传承系统虽然未必可靠，但可见汉代很多儒家学者还能将其师承上溯至孔子。

儒家是靠教育体系胜出的，所以至汉代“独尊儒术”之后，儒家学者很自然地就要将自身的强项充分地发挥出来。因而汉代的儒学主要是研究儒家“六经”的学问，被称为“经学”。汉代的经学表现出重师法、重家法的特点，也是对儒家强项的继承和发展。

两汉儒家“经学”又分裂为今文经学和古文经学两大派。大体说，今文经学重视阐释儒家经典的微言大义，属于对经典的阐释；古文经学重视训诂考据，属于对经典的解释。两者的共性在于，都局限于对儒家经典进行文本的研究，这种研究最大的弊端是，向上不能深入哲学层面的思辨，向下没有具体的修行法门。两汉以后儒家趋于衰落，主要原因即在于此。

魏晋玄学的兴起，是在哲学思辨层面对儒家的超越，这是儒家面临的来自本土的冲击；与此同时，佛教迅速普及，佛经大量翻译为汉语。佛教不仅带来了精致的唯心主义哲学体系，还带来了更具体的修持法门，在两个方面都对传统儒家有所超越，这是儒家面临的来自域外的冲击。在此双重冲击下，儒学第一次走向衰落，此衰落期一直持续到唐以后。

宋代是儒学的复兴时期。为回应来自佛教的冲击，诸位大儒在努力弥补儒家的短板，一方面是深化儒家的哲学思辨，讨论天理、人性、气、心等问题，构建儒家的本体论、宇宙观；另一方面就是打造具体的可操作性的儒家修行方式。通常将宋代兴起的新儒学称为宋明理学，这一名称显然更重视其在哲学思辨方面取得的成就，但在我看来，宋代诸位大儒提出的儒家修身方式是更具有现实意义的。宋以后，儒家再一次在与诸种思想学派的竞争中胜出，这次胜出靠的是精深的哲学思辨与具体的修身方式。

儒家胜出最明显的体现是，明清两朝科举考试都是从儒家经典中出题，必须按照朱熹的思想作答。在1905年清朝废除科举制之前，这种格局持续了5个世纪之久。儒家对知识界的统治地位甚至比两汉更加牢固，但弊端也是非常明显的，儒家思想特别是理学被当作进入官场的敲门砖，很少有人关注儒家思想对人生的指导意义，多数人关注的是标准答案是什么、怎样写好八股文，由此中进士、当官、发财，理学提倡的修身方式反而被放在一边，儒家思想自然就成为僵化的教条了。因此，在表面繁荣的背后，是儒学又一次深刻而全面的衰落，此衰落期一直持续到当下。

自民国年间起，就不断有学者坚守并提倡儒家思想，这种思潮在学界称之为新儒学。为了将宋代新兴起的儒学与民国年间开始的儒家新思潮相区别，一般将前者称为宋明理学，或简称理学，而将后者称为新儒学。新儒学代表性人物就是被称为新儒学三圣的马一孚、熊十力、梁漱溟。

总体而言，新儒学的标志性观点是，21世纪将是儒学的世纪，人类社会面临的重大问题靠西方文化是解决不了的，人类需要回过头向两千年前的孔子借鉴智慧。这个口号固然吸引人，但是借鉴什么、如何借鉴？却是语焉不详。新儒学更多地是继承和发展了宋明理学的哲学思辨方面的内容，却对宋明理学的实践方面，其提倡的修身方式比较忽视。因此，新儒学的影响仅局限于学术界，相关学者被视为哲学家或在大学的哲学专业任教，对民间影响不大，也就是意料之中的事了。一言以蔽之，缺少方法论层面的内容，使新儒学发展到第三代以后已经难以为继。学界公认的新儒学第三代的代表性学者，如余英时、成中英、刘述先、杜维明等，目前基本都已经80多岁了，却仍没有新儒学第四代的提法，是很值得我们反思的现象。

纵观儒家两千余年的发展史，可以发现，儒家第一次鼎盛，是从与先秦诸子的竞争中胜出开始的，之所以能够胜出，靠的是先进的教育体系，而成为官方意识形态埋下了其衰落的种子；儒家第二次鼎盛，是从与佛教为代表的其他思潮的竞争中胜出开始的，之所以能够胜出，靠的是深化哲学思辨与具体的修身方式，而成为科举考试的内容埋下了其衰落的种子。当下呢？以儒学为主干的传统思想面临与“西学”的竞争，如何能在竞争中胜出，或至少在竞争中保持自己的存在价值呢？以史为鉴，我认为，我们不可能拿出一套超越当代教育体制的教育机制，也不可能在哲学思辨方面超越西学；不应该追求将儒学打造为官方意识形态，也不应该追求将儒学列入高考内容。除此之外呢？历史上使儒家胜出的要素就只剩下一项了，那就是儒家的修身方式。

在我看来，儒家的修身方式在当下仍旧是适用的，仍对我们的人生具有指导意义。这是我提倡儒家修身方式的原因，也是写这本书的缘起。

儒家经典与修身

孔子以“六经”培养弟子。先秦时期的儒家经典是“六经”， 据说经历秦始皇的“焚书坑儒”之后，《乐经》失传了，剩下了“五经”，即《诗经》、《尚书》、《仪礼》、《周易》、《春秋》。所以两汉至唐朝的儒家经典就是“五经”了。还有所谓“十三经”的说法，包括三部与儒家提倡的礼相关的著作，《仪礼》、《周礼》、《礼记》，合称“三礼”；三部与《春秋》相关的著作，也是解释《春秋》的著作，《左传》、《公羊传》、《谷梁传》，合称《春秋》“三传”；还有“五经”中的《诗经》、《尚书》、《周易》，简称《诗》、《书》、《易》，再加上《论语》、《孟子》、《尔雅》、《孝经》，一共十三部著作。当然，儒家经典的核心就是“五经”。

至宋代，才将“三礼”的《礼记》中的两篇文章抽出来单行，就是《大学》、《中庸》，与《论语》、《孟子》合称“四书”，再加原有的“五经”，此后，儒家的核心经典就是我们熟知的“四书五经”了。

宋代的大儒们之所以特别重视“四书”，一方面是因为这四部书体现着儒家的“道统”，另一方面，也是为其深化的儒家哲学体系和其打造的儒家修身方式，在儒家经典中寻找理论依据。宋儒将《大学》、《中庸》从《礼记》中抽出来，给予特殊的重视，就是因为其中谈到的思想，既可以成为深化儒家哲学体系的出发点，又能够成为其所提倡的修身方式的理论依据。

儒家经典《大学》里讲：“有德此有人，有人此有土，有土此有财，有财此有用。”意思是，搞好品德修养就能理顺人脉，有了人脉就能拥有资源，有了资源自然也就有了财富，有了财富才能发挥财富的功能，对自己有用。用财富做什么？“仁者以财发身”，就是用财富来完善自我、提升自我，达到立德、立言、立功的“三不朽”，这样的人生才是成功的。反过来说，想要实现人生事业、成就、境界的巅峰状态，活着令人景仰，死后令人怀念，不名一文肯定是不行的。想赚钱，没有资源肯定是不行的；想得到资源，没有人脉肯定是不行的；想要拥有人脉，没有美好品德肯定是不行的。怎样才能拥有美好品德呢？在儒家看来，就两个字，“修身”。

不论做什么事业，归根结底都是做人，把人做好、做好人，大家都认可你，都愿意把他们的资源拿出来与你分享，你就拥有了资源，进而拥有了财富，就能走向人生的大成就了。所以，《大学》里也讲到：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”不论是谁，想要获得人生的成功，都要从修身入手。

儒、释、道三家都强调修行，但修行的目的却是截然不同的。道教的修行追求的是长生久视、羽化飞升，佛教的修行追求的是涅槃极乐。两者的共同点在于，都对红尘世界比较失望，要通过修行从这里出去，获得一个更美好的人生。而儒家的修行恰恰相反，就是追求在这滚滚红尘中走向成功。所以我们通常说儒家思想是入世的，而佛教与道教则是出世的。传统上将儒、释、道并称为“三教”是不准确的，因为儒家与佛教、道教的追求是完全不一样的。

因为修行的目的不同，所以儒、释、道三家的修行方式也完全不同。那么，按照儒家的修行方式，应该怎样修呢？或者说，儒家的修行方式是什么？《大学》里说了八个字“格物、致知、诚意、正心”，能做到这四点，就是“有德”，就可以“齐家、治国、平天下”。所以，讲儒家的修身方式，让我们按《大学》的顺序，从格物、致知说起。

朱熹与王阳明的分歧

按照古人的说法，[宋代理学](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%AE%8B%E4%BB%A3%E7%90%86%E5%AD%A6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)主要分为四个学派，即所谓“濂洛关闽”。“濂学”， 指以周敦颐为首的学派，因其原居道州营道（今湖南道县）濂溪，世称濂溪先生而得名，也称“濂溪学派”。“洛学”，指以程颢、[程颐](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%A8%8B%E9%A2%90&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)兄弟即所谓“二程”为首的学派，因二程为洛阳人而得名，又因二人讲学于伊洛之间，也称“[伊洛之学](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%BC%8A%E6%B4%9B%E4%B9%8B%E5%AD%A6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)”。“关学”，指以[张载](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%BC%A0%E8%BD%BD&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)为首的学派，因张载讲学于关中而得名，又因[张载](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%BC%A0%E8%BD%BD&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)被称为“[横渠先生](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%A8%AA%E6%B8%A0%E5%85%88%E7%94%9F&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)”，也称“横渠学派”。“闽学”，指以[朱熹](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%9C%B1%E7%86%B9&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)为首的学派，因[朱熹](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%9C%B1%E7%86%B9&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)曾侨寓讲学于福建建阳而得名，又因[朱熹](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%9C%B1%E7%86%B9&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9PWfYnvRsuADduhPWPvmL0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHndPW6snjbv" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)号“晦庵”、在建阳考亭讲学，也被称为“晦庵学派”或“考亭学派”。四派创始人之间联系密切，周敦颐是二程的老师，张载是二程的表叔，张载去世之后，他的弟子很多转入二程门下，朱熹则是程颐的四传弟子。

按照现代学者的说法，从二程至朱熹一派被称为“程朱理学”，张载及明末的王夫之为代表的学派称为“张王气学”。此外，与朱熹同时代，程颢的一位四传弟子陆九渊，和明代王守仁（王阳明）为代表的学派称为“陆王心学”。这是宋明理学几大分支。成为科举考试内容的是程朱理学，而至明代，在民间最有影响力的是陆王心学，准确地说，是王守仁的心学，也称阳明心学。

宋明理学几大派之间，不仅哲学思想体系存在明显的差异，其所提倡的修身方式也不尽相同，其中对后代影响力最大的是朱熹的学说和王阳明的学说。

朱熹和王阳明都是以《大学》为指导思想来建构自己的修身方式，但两人对《大学》所说的格物、致知的理解却完全不同。程朱理学和阳明心学在修行方法上的分歧，就是从对《大学》八目之一“格物”的理解不同开始的。

讲格物，首先要知道什么是物？

按朱熹的观点，这个物就是事物，宇宙间万事万物，所有的一切都涵盖其中。但王阳明认为，“意之所着为物”。什么意思呢？

《传习录》记载，王阳明曾说：

耳目口鼻四肢，身也，非心安能视听言动？心欲视听言动，无耳目口鼻四肢亦不能，故无心则无身，无身则无心。但指其充塞处言之谓之身，指其主宰处言之谓之心，指心之发动处谓之意，指意之灵明处谓之知，指意之涉着处谓之物：只是一件。意未有悬空的，必着事物。

这里我们首先要理解王阳明的一套概念体系，身、心、意、知、物。

需要强调的是，古人的概念体系与我们今天的概念体系是无法完全对接的。我们今天熟悉的概念体系都是后来从西方引进的，现在我们谈的思想、意识、行为等等，都是由西方引进的概念，古人并不这样表述，他们另有一套概念体系，这是我们学习国学的时候需要注意的。我们读古人的东西，就要用他们的概念体系去理解他，如果硬要把它翻译过来，就容易产生混乱了。

按《传习录》记载的王阳明的表述，有形体的，就是“充塞处”，是“身”，主宰“身”的是“心”，从“心”发出来的是“意”，与“意”相关的事物才是“物”。也就是说，在王阳明看来，格物的“物”指的不是宇宙间的全部事物，而只是其中一小部分事物。哪一小部分事物呢？就是与我们的“心”与“意”相关的那部分事物。或者换一种不十分准确的说法，进入人的思维的事物才是格物的“物”。如此看来，王阳明格物的范围要比朱熹小的多。

有些人对王阳明有误解，说王阳明是主观唯心主义，认为没进入他的心的东西就不存在。这是错误的，是对王阳明的误解。王阳明也认为这些事物是客观存在的，只是它不是你要格物的那个物而已。

我觉得，王阳明的这一观点，不管是从哲学的角度，还是从认识论的角度，都是非常高明的。从哲学层面讲，这个世界是因为人的存在才有意义，地球在没有人类之前也是存在的，但是它有意义吗？赋予万事万物意义的是人。外物必须和人接触，进入人的思维，才有意义。从较低层面上讲，我们需要格的那个物，是和我们有关系的，不是什么事情都需要我们去格的。和我们有关的，进入我们思维的，才需要我们去格。

朱熹与王阳明对格物的“格”字的理解也不一样。

朱熹的理解为“至”，就是穷尽。“格，至也。物，犹事也。穷至事物之理，欲其极处无不到也。”“格物者，格，尽也。须是穷尽事物之理，若是穷得两三分，便未是格物，须是穷尽到得十分，方是格物。”因此，朱熹对格物的理解就是研究事物，就是一件一件去研究外在的事物，包括人生的事情，也包括具体的东西，都要一件一件去研究它，达到穷尽的状态。这是朱熹对格物理解。

王阳明认为，格就是正，格物是正物，就是端正事物，把和你有关的事物都端正了，这叫格物。

《大学》里的“格物”两字怎么理解？朱熹认为，就是研究宇宙间一切事物，这叫格物。王阳明认为，是研究那些和自己有关的事物，使之端正，让其步入正轨，这叫格物。

朱熹和王阳明对“致知”的理解也不一样。

朱熹理解，“知”就是知识，当然，他这个知识得有一个定语，指那种终极的知识。所谓致知，就是达到极致的知识，不是普通的知识。朱熹认为，格物就是研究事物，要研究到极致之后，所获得的知识才是“知”。“格物”就是要穷尽万事万物之理，最后对事物获得彻底的认知，即“致知”。因此朱熹说：“致，推极也。知，犹识也。推极吾之知识，欲其所知无不尽也。”

王阳明不这么理解。王阳明用了孟子的一个概念，把“知”上加了个“良”字，叫“良知”。什么是良知？就是《大学》上说的“明明德”的那个“明德”，指人先天的美好本性、美好素质。而“致”是实现或达到。

合起来讲，“格物致知”，朱熹认为是穷究万事万物以便获得终极的知识，而王阳明认为是端正和自身有关的事物，以便实现良知、唤醒良知，所以王阳明才说“格物是致知功夫”。

为什么讲这些？因为在这两种指导思想之下，两个人提倡的修行方式也是不一样的。

朱熹的修身方式

朱熹理解，格物致知是研究具体事物达到极致，以便获得终极的知识。所以，朱熹提倡的修身是从读书开始。朱熹一生著作非常多，也与此有关。因为朱熹的修身方式是一件一件去研究具体的事物，研究其中包含的理，就是天理，这个天理才是其所要寻找的终极知识。朱熹的修行方式，或者狭隘地说，朱熹提倡的格物，是“即物穷理”，“即”是接近，接近事物，去研究它，穷尽事物里面包含的天理。所以，在修行方式上，朱熹提倡一件事一件事地研究通、研究透。

既然如此，应该从哪件事入手呢？王阳明年轻的时候也信奉朱熹的思想，也曾想按照朱熹提倡的方式修身，最终决定从研究竹子入手。结果我们都知道，王阳明面对竹子苦苦思考了七天七夜，竹子没格明白，倒把自己累病了。

王阳明格竹子的故事是非常有名的，王阳明也是从此产生了对朱熹学说的怀疑。但我认为，王阳明似乎是误解朱熹了。

实际上，朱熹是提倡从读书入手。朱熹认为，古圣先贤留下的著作，就是古圣先贤格物的心得，这里边也包含着天理。格物也需要人指导，也需要引路人，而古圣先贤就是我们学习格物的引路人，古圣先贤的著作就是我们学习格物的指南，所以格物要先从读圣贤书入手。先把书中的道理搞明白，然后再拿书中的道理去印证现实生活中的事情，去将现实生活中的事情一件一件搞明白，到一定程度之后，就是格物的一件、两件、三件的积累，积累到一定程度之后，就会豁然开朗，人生的所有事情就都搞明白了。

朱熹也非常强调静坐，这是二程以来的传统了。程颢曾经对弟子们说：

尔辈在此相从，只是学某言语，故其学心口不相应。盍若行之。

程颢教育弟子不要仅仅学他的“言语”，就是思想，而是要践行。当弟子问及如何践行时，他的回答非常简单：“且静坐”。程颐也非常提倡静坐，“伊川每见人静坐，便叹其善学”。

朱熹讲到修行的精进时曾说：

人若逐日无事，有见成饭吃，用半日静坐，半日读书。如此一二年，何患不进。

后来，“半日静坐，半日读书”就成为朱熹的名言，可以说，这是对朱熹提倡的修行方式的精确概括。

王阳明的修身方式

王阳明龙场悟道之后，刚开始指导弟子修行的时候，也非常重视静坐。为什么？要从静坐“直悟本体”，就是“致良知”。王阳明的“良知”概念出自《孟子》，所以我们要从《孟子》说起。

《孟子》说：“仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。”孟子认为，仁、义、礼、智都不是我们后天培养、训练出来的，而是我们本来先天就具有的美好素质，只不过我们从来没有思考过这个问题而已。抛开前三点不说，最后一个“智”字，不正是当下人们都在极力追求的智慧吗？孟子告诉我们，智慧是人先天就具有的，不必向外求，而应向内求，所以他提倡“反求诸己”，就是到自己身上去找。

人真的先天就具有智慧吗？为什么在绝大多数人身上我们看不到这一点？其原因就是《三字经》中说的“性相近，习相远”，每个人先天就具备的美好素质都是相似的，是后天的习染、熏染使人与人的差距变得越来越大了。换句话说，我们先天的智慧受到了后天的蒙蔽。去掉后天对心的蒙蔽，使我们先天的美好素质重放光明，这就是《大学》上讲的“明明德”，也就是王阳明所说的“致良知”了。

王阳明说的“直悟本体”，就是通过静坐直接达到“致良知”、“明明德”的状态，直接认识到自己的先天美好素质，以此来指导自己的人生。可以说，王阳明最开始，就是想走一条捷径，直悟本体。

因此，龙场悟道之后，王阳明自己顿悟了，就开始指导弟子打坐修炼，希望通过静心进入那种心的空灵状态，认识到明德。但是推行了一段时间之后，王阳明就发现有偏差了，很多弟子在修行上也很精进，却养成了好静厌动的毛病。于是王阳明进行调整，开始强调事上磨练。我认为，这是王阳明提倡的修行方式上的一个巨大转变。

这些在《传习录》中都有记载。早期有弟子问王阳明：“静中亦觉意思好，才遇事便不同”。意思是，打坐的时候，进入那种静心状态的时候，也觉得非常好，好像事情也都想明白了，但等到处理具体问题时，感觉就不一样了，还是弄不明白。这就是王阳明早期提倡静坐修身方式的弊端，所以王阳明此后提倡事上磨练。

到了晚年，王阳明提出致良知，还有我们熟悉的“阳明四句教”，“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”。王阳明两大弟子王汝中和钱德洪对“阳明四句教”的理解不同，王阳明说他俩都是对的，因此给后代引发了无穷的争论。

我理解，王阳明说两大弟子说的都对，绝对不是和稀泥，而是通过自己一生对修行的摸索，认为修行存在两条道路，这两条路就是两大弟子的两种不同理解。王阳明早年提倡从静坐直悟本体，直接从良知、明德入手，致良知、明明德之后，再用良知、明德来指导人生，端正人生的事物。后来他进行了修正，强调要通过端正事物，用具体的事物磨练自己，以达到致良知。从王阳明晚年给两大弟子解释“天泉四句教”来看，他并不是对早年直悟本体修行方式进行彻底否定，而是认为这两套方法都对。

但王阳明也提到，第一种方法，直悟本体，是用来接引“利根”之人的，就是说，这种直悟本体的修行方法，是先天条件极好的人才能采用的方法，或者说得更直白一点，是悟性超强的人才可以采用的方法。王阳明还说，“此颜子、明道不敢承当”，颜子即颜回，孔子最得意的弟子，明道即程颢，这种修行方法恐怕连颜回和程颢都做不到，那还有谁能做到？王阳明虽然没有否定这种修行方法，但将这条路的门槛定的极高，颜回和程颢都做不到，那这条路还有谁能走呢？等于是变相地否定了。用佛教的概念做一个比喻，王阳明提倡的前一种修行方式好比是顿悟，后一种修行方式好比是渐悟。王阳明变相地否定了顿悟，也就是提倡事上磨炼这一渐悟的路线了。

朱熹和王阳明提倡的修身方式，最大的区别是，朱熹从读书入手，王阳明从事上磨练入手。但两者都提倡静坐。

静坐思心与格物

这两套方法到底哪个对？朱熹、王阳明都是历史上非常有名的大儒，水平是我们无法望其项背的，我们不具备评判两者对错的能力。但是在当下，我觉得，我们更应该提倡王阳明事上磨炼的修行方式。原因很简单，朱熹“半日静坐，半日读书”的修行方式，在现代社会是无法推广普及的。

朱熹那个年代，甚至王阳明那个年代，都可以提倡从读“四书五经”入手，作为修行的下手处。那个年代的读书人，谁没读过“四书五经”啊？你别问读没读过，你得问谁背不下来。所以说，朱熹提倡的修行方式，面对非常熟悉“四书五经”的受众，提倡从读书明理开始修身，是没问题的，当时的人能够做到。但我们今天行吗？其一，当下有多少人读过“四书五经”？其二，在当下这个快节奏的社会，大家能抽出多少时间来读书？特别是从读“四书五经”开始？一言以蔽之，社会环境变了，朱熹提倡的修身方式无法适应当代社会。

而王阳明提倡的事上磨炼修行方式呢？恰恰符合当下人们的需要，因为他不强调读书，而是强调做事，在事上磨炼。王阳明提倡的这套修行方法，需要的知识储备不多，明白《大学》之后，就可以开始修身了。而在事上磨练的过程中，一方面是修行的提高，另外一方面事情也都处理妥当了，直接就看见修身的效果了。所以，我觉得王阳明这套修行方法在当下更适合一些。

但是，我最近越来越觉得，朱熹的说法也具有不可替代性。他说的一事一事的去格，最后能豁然开朗，以前我是不怎么相信的，觉得这个好像没有逻辑关系。我今天格的是亲子关系，明天格的是夫妻关系，然后就能豁然开朗，就能把企业管理想明白了？这没有必然性吧？

但最近越来越觉得朱熹说的是对的。为什么呢？因为人性是相通的。格一件事，最后是即物穷理，参悟到这件事蕴含的天理上去，这才是朱熹说的格物致知。如果谈亲子教育，就亲子教育本身谈的那些东西，不是朱熹说的格物致知，为什么？因为没有做到穷尽。要穷尽，要对这件事进行终极式的研究，把这件事里包含的天理找到，而亲子关系里面的终极真理，是和人性有关的人际关系。按朱熹说的格物致知，把这件事穷尽，到最后认识人性，这就是理。格夫妻关系，这种关系的背后也是理，最后参悟到根本上，也是认识人性。如果真是通过将它推到极致，认识到人的本性，当然就豁然开朗了，意味着对所有的人和事的根本都理解了。而企业管理呢？根本还是人和人的关系！还是得从人性入手。如果能将人性搞清楚，不就豁然开朗了嘛！不就理解企业管理的本质了嘛！

我年轻时候不信朱熹，但是现在信了，觉得朱熹说的有道理的。格物，从量的积累，最后能有一个质的突破，有豁然开朗的一天。所以说，朱熹、王阳明这两位大儒的修身方式，我都认为是对的。

程朱理学和阳明心学在哲学体系上差异虽然比较大，但在具体修身方式上，两派的大儒都非常强调静坐。静坐的功效不止一种，对于刚刚开始按照儒家方式修身的人来说，静坐最重要的意义在于格物，按王阳明对格物的理解，就是在静坐中反思与自身密切相关的事物。所以，接下来我们要谈一谈儒家静坐的具体方法。

儒家的静坐

儒、释、道三家的修行都讲究打坐，形式一样，但内容截然不同，（。）佛教的打坐要入定，道教的打坐要导引、吐纳，而儒家是追求在静坐中反思、格物。

先说姿势。儒家的静坐可以分为坐、盘、卧三种姿势，我们也可以称为“三式”。

第一种姿势，正襟危坐。可以是坐椅子，或是坐在别的什么高的东西上面，腿自然下垂并接触地面，两腿不并拢，也不要离开太远，两腿间的距离以两拳左右为宜。

要领主要是两点。

第一，把脊柱放直。

那么脊柱怎样能放直呢？想象着头顶百会穴的位置，有一种力量向上吸着，这叫头上的虚灵顶劲，当然不要真的用力，只要有这样的意念就好了。不要僵硬地用力，而是用这种意念去调节你的身体，是一种非常柔和的力量，在这种意念下以柔和的力量调正身体，脊柱自然就正直了。同时你的脑袋不能跟着这种吸力走，不能仰头，要含着下颌，颌下能容拳，就是你的下颌底下得能放进你的拳头，或者说，如果有一个你拳头大小的球放在你的颌下，你要能把它夹住。

关于放正脊柱，还有一个小窍门，就是屁股坐的不能太靠前。屁股一靠前，人自然就要塌腰，一塌腰脊柱就直不了啦。你将屁股向后挪一挪，屁股撅出去之后，再顺势将上身坐直，基本上就不会塌腰，脊柱就是正直的。这是第一要领。

第二个要领就是一个字，松。

追求身体的放松，三个位置的放松是最重要的。首先是肩。手放在膝盖上肩就自然可以放松。如果你坐的椅子有扶手，手也可以放在扶手上。不管手放在哪里，基本点是不能让两肩架起来，必须让肩能松下去，这样身体才能松下来。其次是胸，最后是腹。这三处的松是最重要的。而且这三处的松是有连带关系的，肩如果紧，胸肯定是松不了的；胸如果紧，腹肯定是松不了的。

按内家拳的说法，要松肩、空胸、实腹。不能挺胸收腹，这绝对是大忌。打坐如果挺胸收腹，像军人站军姿似的，绝对放松不下来。打坐的要求与站军姿正相反，要求空胸、实腹。肩松下来之后，你发现胸的位置是空的，悬空的，有一种空荡荡的感觉，这就对了。腹是实的，不是鼓腹，也不是收腹，就像是一条口袋装满了东西那样，这叫实腹。

除了上述三个重要的松，还有三处辅助的松。第一个辅助的松是松后背。与胸的松是相配合的，但意念不一样。胸的松是追求空，而后背的松是追求后背充分展开。肩放松、空胸、后背充分展开，上半身基本上就完全松下来了。

然后是追求腿的松，这是第二个辅助的松。不管怎么坐着，都要追求腿部的放松，但是盘坐的时候相对难一点，正襟危坐时腿相对容易放松。要注意，当你感觉松不下来时，问题往往不是出在腿上，而是出在胯上，是胯部没有松开，胯松不下来，腿自然就松不下来。胯，具体地说，就是你的腰和大腿接触的地方。打坐的时候追求放松，尤其要让这个部位松下来。盘坐的时候尤其如此。很多人盘腿费劲或者盘坐时间一长腿容易发麻，问题都不是出在腿上，而是出在胯上，胯没松下来。那么，怎样才能让胯松下来呢？要领是屁股放平。想办法让你的臀部和椅子相接触的那个部位变成平的，然后胯就松下来了。怎么检验放平没放平？坐在比较硬的地方觉不觉得咯屁股，咯屁股就说明姿势不对。将臀部放平，让其均匀地承载你上半身的重量，就不会觉得咯了。臀部真正放平之后，你会感觉到尾骨接触到凳子了，然后从尾骨往上一直到头顶，整个脊柱是直的，臀部像是展开的大地，脊柱像是这片大地上生长的一棵树，这样上半身的姿势基本就没有问题了。

第三个辅助的松是面容松。佛家打坐讲究要面带微笑，实际就是追求面部放松。你的五官，你的脸部肌肉都要放松，这样才能有利于你心境的放松。面部肌肉如果紧张的话，会出现两个反应。第一个反应是脸上经常起疙瘩，如果越打坐脸上越起疙瘩，就说明脸部没放松，气血淤到这儿了。还有一个反应不容易被发现，或者说我们经常意识不到的问题，脸红，很多人误以为是修行进步了，修打坐之后满面红光。实际是修错了，再坚持下去，血压就要上去了，这也是面部没松下来的结果。面部没有松下来，气血淤在脸上，经常就出现这两种反应。一种是起疙瘩，这个好判断；另一种是满面红光，这个不好判断。你到底是修行进步、身体好了，气色好了，还是气血淤到脸上了，不是很好判断。我的经验是，如果你打坐没几天就满面红光，一般来说是气滞血瘀引起的，打坐对身体的调整可没有那么快就见效。

总的说来，打坐要追求六个松，三个主要的：肩、胸、腹；三个辅助的：背、腿、面。

以上说的是儒家静坐法的第一种姿势，坐椅子，也称正襟危坐，这是儒家最标准的打坐方法。

第二种姿势，盘坐。这个就是儒、释、道三家通用的了。盘坐可以分为四类：单盘、双盘、散盘、垂一腿的盘坐。

散盘，两条腿相互交叉的盘坐。垂一腿的盘坐，是一条腿取盘坐的姿势，压在另一条腿下面，而另一条腿取坐椅子的姿势，自然下垂。这两种坐法不大常见。单盘，指一条腿压在另一条腿上面的盘坐。两个脚都放在上面的盘坐称双盘。按照佛教的说法，右脚放在左腿上的单盘，或双盘时先将左脚放在右腿上、（，）再将右脚放在左腿上的，称吉祥坐；左脚放在右腿上的单盘，或是最终左脚放在右腿上的双盘，称为降魔坐。

正襟危坐的要求，如坐姿、六松等，也就是对盘坐的要求，这里就不重复了。

第三种姿势，卧式。就像卧佛雕像那样蜷腿侧卧。一般提倡右侧卧，据说是因为心脏在左边，别压着心脏。再讲究点儿的，要头北、脚南、面西的右侧卧。为什么这样？有人说是为了与地磁线的方向保持一致，又说有种种优点，是不是真的我就不知道了。反正我是习惯右侧卧，有时候右侧卧累了，也会换个姿势改左侧卧，总之就是追求蜷腿侧卧。下侧的手放在耳朵下面，若是压的时间长手发麻，也可以放在嘴边，上侧的手自然伸开放在大腿上面。

卧姿的要领，虽然是卧，头顶的虚灵顶劲还得有，这是为了保持脊柱正直。顺便说一句，枕头的高矮要因人而异，你感觉头能放松，脊柱能放直，枕头的高度就是适合你的，没有一定之规。

卧式最好是睡觉前练。但是睡觉前练卧式也有一个问题，搞不好会失眠。所以，卧式的静坐与睡眠之间最好有一段间隔时间。最好是练卧式之前喝了足够的水，至少你不渴，身体不缺水。在身体不缺水的情况下，练卧式20分钟，收工结束，然后你会发现要上厕所小便，这就对了，起床上一趟厕所，回来不再练了，睡觉了，这个时候容易睡着，而且睡眠质量会非常好。但是，如果没有这个收工环节，就容易收不住，容易失眠。

以上说的是儒家静坐的三种姿势，可以根据个人的不同情况取其一种，也可以三种并行。比如说，晚上睡觉前练卧式，早晨起床之后用盘坐，白天上班休息的时候可以用正襟危坐。

除姿势之外，还应该注意调节呼吸。古人的说法也有很多，比较有代表性的，如苏轼说：

已饥方食，未饱先止；散步道遥，务令腹空；当腹空时，即便入室；不拘昼夜，坐卧自便；惟在摄身，使如木偶。……又用佛语，及[老聃](http://jump2.bdimg.com/safecheck/index?url=rN3wPs8te/pL4AOY0zAwhz3wi8AXlR5gsMEbyYdIw60lZCGOZAM92b57vD58rxMFt6XyibVFgk4fbLMgytUg5Z4Q4OO30Ri8SAtVjSx1NjJY8K44RtEayFMeiRzQylojEdIu3oIebdIH+N3DKMV4qqosj4X6tmwFvBPPD50g65vdMUkyGg3w3g3QlbumM9NVMDxm7iZ2BjQ=" \t "https://tieba.baidu.com/p/_blank)语，视鼻端白，数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动；数至数千，或不能效，则有一法，其名曰随，与息俱出，复与俱入；或觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雾散。无始以来，诸病自除，诸障渐灭，自然明悟：譬如盲人，忽然有眼，此时何用求人指路，是故老人言尽于此。

朱熹还有《调息箴》：

鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗移。  
　　静极而嘘，如春沼鱼。动极而阖，如百虫蛰。  
　　氤縕开辟，其妙无穷。孰其尸之，不宰之功。  
　　云卧天行，非余敢议。守一处和，千二百岁。

苏东坡、朱熹所说的“观鼻端白”、“数出入息”，恐怕是受佛教的影响。《楞严经》卷五：

孙陀罗难陀，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我初出家从佛入道，虽具戒律，于三摩提，心常善动，未获无漏。世尊教我及俱希罗观鼻端白。我初谛观，经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃，烟相渐销，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息化为光明，照十方界，得阿罗汉。世尊记我当得菩提。佛问圆通，我以销息，息久发明，明圆灭漏，斯为第一。

简单地说，所谓“观鼻端白”，就是把意念放在鼻尖处。也有人说鼻端指的是鼻子的根，就是两眉心的位置，恐怕是不对的。因为内家拳有“意守山根”的说法，“山”指鼻子，“山根”就是指鼻头两端。“观鼻端白”不是睁着眼睛去看，而是闭着眼睛用意念去观。闭眼，也称“重帘”，就是上眼皮耷拉下来，像放百叶窗似的，将上眼皮垂下来再观鼻端白，想着鼻子尖有一个白点，白而且亮，你闭着眼睛想办法去看鼻子尖的那个亮点，这叫“观鼻端白”。我体会，这种意念是为了将眼珠放正，好像没有别的更深奥的东西。

我理解，“观鼻端白”的作用相当于道教气功中的“观窍”，就是将意念放在特定的位置，以达到收敛心神的效果。道教气功里“观窍”的方法是很多的，常见的如大家都知道的意守丹田。

与意念相关的调节呼吸的方法还有数呼吸，就是数呼吸的次数；或是随呼吸，用意念去观察自己的呼吸，吸气的时候意念随之进，呼气的时候意念随之出。呼吸的要求是，追求呼吸的细、慢、匀、长。

呼吸细，也许用另一个字更准确一些，轻，就是将呼吸调得越来越轻，最后你自己甚至感觉不到你在呼气和吸气了。这就是苏东坡借用《道德经》的说法“绵绵若存”。慢，放慢呼吸的节奏，但是不能憋气。还要讲究呼吸要匀，要自然呼吸。在这个基础上，追求呼吸越长越好，一呼一吸持续的时候越长越好。这就是细、慢、匀、长。我觉得，这种对呼吸的要求，与道教气功的吐纳已经非常接近了。所以，儒家的静坐我们也可以理解为是一种健身静气功，因此“持敬可以强身”。

敬

调整身体之后还需要调整心境，心境的调整主要是守着敬、静、净三个字。

第一个字，敬，就是恭敬心、敬畏心，对人要有恭敬心，对事要有敬畏心。

《周易》上讲“敬慎不败”，只要做到了敬、慎二字，你的人生就已经立于不败之地了。可以说，敬是一种心态，慎是一种状态，只有保持敬这种心态，才能达到慎这种状态，人生才能不败。

什么是慎？用《格言联璧》上的话，“何谓大人，曰小心”，你怎么能成为大人物？告诉你守住两个字，“小心”。凡事都小心谨慎、小心翼翼、小心应对，你的人生就必然能走向成功，坚持“小心”二字，最终你必然会成为一个大人物。“诸葛一生唯谨慎”，诸葛亮作为一位传奇性的人物，他人生成功也就是来源于一个“慎”字。做事情能够小心谨慎，事情就不会出偏差，人生就走向成功了，就向好的方向发展了，就立于不败之地了，这就是“敬慎不败”。

怎么做到慎呢？先得做到敬，对人有恭敬心，对事有敬畏心。每天与人交往，对你遇到的任何人都有恭敬心，你的人际关系肯定是理得非常顺的。每天做事，面对任何事情都怀有敬畏心，你的事情就都处理得非常圆满了。人际关系顺、事事处理圆满，人生怎么会不成功呢？所以儒家修身强调修这个“敬”字，因为慎从敬来，有敬才能慎，敬慎才能不败。

与恭敬心对立的是傲慢心，看不起别人或是觉得自己比别人强，进而认为自己了不起，这就生成了傲慢心，自然就不可能以恭敬心待人了。心态上也自然会发生变化，潜意识里告诉自己，我这么强干的人，对这些小事还用全力以赴吗，我随便弄弄也比别人强。于是这种人也就不可能以敬畏心对事了。

按儒家的要求，打坐不论采取何种姿势，都必须持敬，即修持这个“敬”字。因此，最标准的儒家静坐是，正襟危坐、心怀敬畏。

曾国藩修身的每日十二课程，第一项就是“主敬”，用他的说法是：“整齐严肃，无时不惧；无事时心在腔子里，应事时专一不杂，如[日之升](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%97%A5%E4%B9%8B%E5%8D%87&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1YLuhfzP1cLnW64mW0smW610ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3En1cvnjRLPj6s" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)。”在日常生活的“整齐严肃”上体现出“敬”字，而不是仅仅在打坐的时候才想到要敬，这就已经是更高的境界了。“无时不惧”，惧就是畏，是无时无刻不抱有一份敬畏心的意思。“无事时心在腔子里”就是孟子所说的“收放心”，就是静心。可见，曾国藩的修行是由坚守敬，达到敬畏，由敬畏进而达到静心。

敬，既是恭敬心，也是敬畏心。对身边的人保持一份恭敬心，推而广之，对所有人、对古圣先贤都保持一份恭敬心；对大自然、对未知事物则要保持一份敬畏心。以恭敬心对父母，就是孝；以恭敬心对兄弟姐妹，就是悌；以恭敬心待人，就体现出忠、信；以恭敬心接物，就体现出义；以恭敬心行事，就体现出礼；以恭敬心为己，就体现为知耻。可以说，这个“敬”字，本身是儒家的一种修持，但更是在背后支撑儒家修身方式的东西。

因此，不仅在静坐中应该保持敬，在学习中应该保持敬，这也是每日三省吾身的重要内容。常常反思自己是否保持了恭敬心、敬畏心，持之以恒，自然可以修出这个敬。

修敬的关键是发自内心地认识到自己的渺小。从体量上讲，70亿个和我们一样的人散布在地球上，地球上还有那么多人迹罕至的地方，只占70亿分之一的我，与地球相比是多么的渺小；而放眼浩瀚宇宙，数以百亿计的星球中，地球竟然是比较小的一个，相对于宇宙的伟大而言，人类真的连沧海一粟都够不上，更何况只占人类70亿分之一的自身呢！论地位，比不上宇宙飘散的最小的埃尘；从能力上讲，就是在科技高度发展之后的今天，面对山崩、海啸、地震、干旱等自然灾害，人类依然是那样的无助，仍旧没有任何干预的能力，任何人类引以为骄傲的城市、建筑或是其他人类文明的产物，在短短几秒钟的强烈地震之后都会变成一片废墟；人类不仅面对很多疾病束手无策，医学研究了几千年，仍旧对付不了最常见的感冒。我觉得，最搞笑的常识可能是，大家都知道，感冒不吃药一周也好了，但任何的感冒药都不可能在3天之内治愈，药的作用在哪里呢？从掌控力来讲，人类不仅控制不了地球的运转，控制不了大海的潮汐，甚至也控制不了自己的心跳、呼吸。你连自己的身体都掌控不了，还有什么值得骄傲的呢？面对大自然、面对命运，甚至面对社会，人总是会有一种无力感与无奈感，我们应该从中体味到，人本来就是渺小的、无力的。认识到自己的渺小之后，自然会生成谦卑心；有了谦卑心之后，就会有发自内心的对人的恭敬和对事的敬畏。

再从世俗的角度说一个修敬字的好处吧，持敬可以强身，用曾国藩的说法是“主敬则身强”，对此曾国藩有专门的论述。

从中医的角度讲，人生病分内因和外因，而内因主要就是七情六欲引起的。修心，控制情绪，特别是去掉妄念、杂念、恶念、邪念，使心澄彻清明，得病的可能性就降了一半。

我体会，妄念、杂念加利欲熏心，对人身体的伤害是无形的，但却是巨大的。我们考察一下百岁老人们就可以发现，他们大多是普通人，很多生活在小城市或乡村，一生很平淡简单，物质条件甚至都不是太好。再对比一下，为什么享受最好物质生活和顶级医疗保健的富豪们别说百岁，过九十的都不多呢？我觉得，很重要的原因就在于，前者心思纯净，基本没什么妄念、杂念，知足常乐，也没有利欲熏心，所以长寿。而富豪们不仅妄念、杂念多，利欲多，烦心事多，还总是算计这儿、提防那儿，结果就是物质方面再怎么补，寿命也不会太长了。所以说，修心，使我们去除妄念、杂念，精神变得专注，自然可以延年益寿、强身健体。若能像曾国藩说的一样，人生随时随处都保持“敬”的状态，敬畏、恭敬，一丝不懈怠，效果应该会更好。

我体会，守住这个“敬”的状态，就进入一种类似于内家拳桩功的境界了，自然会有强身的效果。另外一方面，做过修心“观念头”的功夫，不论是修习内家拳还是练打坐之类的功夫，进境也都会比常人快许多，这却是修心的副产品了。

静

第二个字，静，就是静心。曾国藩修身十二日课的第二项就是“主静”。

所谓静心，就是孟子说的“收放心”，将放出去的心收回来。

《孟子·告子上》：

仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉!人有鸡犬放，则知求之；有放心而不知求。学问之道无他，求其放心而已矣。

孟子讲，人将自家的鸡、狗放出去，都知道往回找，将自家的心放出去了，却不知道往回找。这不是一件很怪异、很可悲的事情吗？在孟子看来，所谓的“学问”不是别的，就是把自己放出去的心找回来而已。所以《格言联璧》讲：“收吾本心在腔子里，是圣贤第一等学问”。

什么是“放心”？比如说，我坐在这里，一会儿想到巴黎的埃菲尔铁塔，一会儿想到美国的自由女神像，一会儿又想到日本的富士山，这就是把心放出去了，人虽然坐在这里没有动，但心已经从法国到美国再到日本跑了一圈了。再比如，坐在这里，想起自己上个月的出色业绩，不禁沾沾自喜；一会儿又想到昨天和妻子吵架，又有一丝气愤；想到明天要去参加好友父亲的葬礼，不禁有一点悲哀；又期待着下班之后与朋友们的聚会，心里又充满了期待和快乐。就这么一会儿的功夫，心已经历了喜、怒、哀、乐，可以说是遍尝七情，这就是把心放出去了。

心总是在外面乱跑，就容易被外在的事物所控制，按儒家的说法，这就叫做“心为物役”，你的心被外在的事物所奴役。比如说，想到与妻子吵架的事，越想越气愤，越气愤越想，无法从这种愤怒的状态下走出来了，心就被愤怒控制住了，这就是典型的“心为物役”。

“收放心”，也是为了避免“心为物役”，心一旦被外在的事物奴役，就得不到自由了，我们的人生自然也就不自由了，也就不会幸福快乐了。

通过修静心和“收放心”，最后要达到的境界，就是孟子说的“不动心”。面对大是大非问题，能够舍生取义、从容就义，就如同穿衣吃饭一样自然而然，没有一丝一毫的犹豫，这才是真正的不动心；要经过一番激烈的思想斗争才做出正确的选择，那心就已经动了。这恐怕是不动心的最高境界了吧。

王阳明科举考试名落孙山之后说：“世人以落第为耻，我却以落第动心为耻。”面对巨大的挫折和打击，能保持心境的平和，这应该是不动心的另一种境界。但在我看来，不动心的这两种境界，不仅难修，而且应用面不广，在日常生活中对我们用处最大的恰恰是一种最低层面的不动心，就是心不为七情六欲左右。

比如，当别人吹捧你时，心境是不是产生了波动？是不是有一点小得意、私心窃喜？这就是心动了，就需要加强修心了。不修心的人，肯定意识不到自己心境的这种微妙变化，也就不会加以遏制，结果小得意就会发展成洋洋得意，私心窃喜就会发展成喜形于色。再进一步，只喜欢听人吹捧，觉得忠言逆耳了，身边也就没有人给他进忠言、讲实话了，朋友圈子开始出现微妙的变化，善良正直的朋友少了，整天围着他转的都是阿谀奉承的小人，他却越来越觉得自己了不起了！刚愎自用、自以为是、目空一切、文过饰非等一列系毛病也就自然生成了，想想吧，发展到这一步，这个人是不是废了？这就是我们通常所说的“捧杀”。

追根溯源，被“捧杀”是因为不知道自己心动了，心境被环境改变，最终心被外在的事物牵着鼻子走了，就是“心为物役”。说得严重一点，人身上的所有毛病都源自心动。

其实，动心的最大害处是使我们看问题出现偏差，导致做出错误的决定，就是由看法错误导致做法错误。恋爱时，小伙子不管是送花、送钻戒，还是烛光晚餐、下跪求婚，种种手段目的不外是一个，让女孩心动，而女孩心一动，就容易做出错误的选择，嫁了一个不该嫁的人，赔上自己一生的幸福。可见，有时候心动的代价是多么大，是多么可怕的一件事。

上面说的可能有点危言耸听，再说一个日用平常的笑话吧。妻子和女儿在客厅里聊天，以为丈夫在卧室睡着了，妻子就教育女儿：“男人是虚荣心最强的动物，你要是会用一点小技巧满足他的虚荣心，你就能把他玩得团团转。比如我昨天说箱子打不开了，叫你爸爸帮忙，然后随口称赞了他两句，他就帮我打开了。你以为我真的打不开吗？不过是满足一下他的虚荣心，顺便让他把活儿给我干了。”女儿深受启发，丈夫听得清清楚楚，气得要死。女儿后来跟妻子要零花钱，妻子说：“用我刚才说的方法，明天跟你爸爸要。”丈夫决心假装没听见，等女儿来要零花钱的时候再教育她。第二天，女儿见到爸爸就说：“老爸，我觉得你并不像妈妈说的那么愚蠢，你其实心里什么都明白，你是因为爱她，所以才配合她、让她开心，对吗？”丈夫心里想，女儿真是长大了、懂事了，孩子大了，用钱的地方也会多起来，得多给一点零花钱了。

我们是不是经常为了让自己显得不那么愚蠢，而给出去零花钱呢？

修不动心是一项长期的任务，但也有一些浅近的小窍门。一旦发现心动，有几种方法可以考虑。

第一，最简单也是最实用的窍门，中止动力。找到使自己心动的根源，使之中止，心就没了动力，自然也就不动了。比如，发现他人的言语使自己心动，不论是吹捧的话使自己窃喜，还是讽刺的话使自己动怒，既然发现心动的根源是在当下的话题上，换个话题就好了。若是发现现场的气氛使自己心动，可以选择暂时离开，比如去洗手间，再不行告假早退。常言说的好：“眼不见，心不烦。”

第二个窍门，反其道而行之。发现读书使自己心动，那就一直读下去；发现唱歌使自己心动，那就一直唱下去。总之，心不是动吗，就让它简单动作一直重复下去，把心弄厌烦了，也就不动了。

最后一个，也是比较上档次的窍门，格物。某人的话使你心动，你就去格一格，为什么你听了这些话心动？某件事使你心动，你也去格一格，你为什么对这件事心动？格来格去，发现没有什么是应该使你心动的，事间本无事、庸人自扰之，心也就不动了。其实，当你沉浸在格物思考之中时，不知不觉中，你的心已经不动了，不必等到你格明白。

这个静字也是指沉静，可以说是浮躁的反义词。在当下这个浮躁的时代，修持上强调这个“静”字，我觉得具有特殊的意义。

诸葛亮《诫子书》中讲：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”就已指出了这个“静”字是修身的关键。历史学家范文澜先生曾说过：“板凳须坐十年冷，文章不写一字空。”若想不流于空谈，不是腹内空空，而是有真才实学，就必须学习，而学习首先是要能坐得住板凳，就是能够使自己沉静下来。做学问是如此，做人也是如此。

能在课堂里坐得住，把心放课堂里，放在老师讲的内容上，而不是人在课堂心却满世界地跑，老师讲什么都没听见。若能专心听讲，心不烦、心不乱，说明这个人还是可以沉静下来的。正是因为这个原因，我比较尊重坚持学习的企业家们。

能听进去课，这只是最浅层的静心，考察一个人是否真能静下心来，最简单的方法是看其能不能读书。能看进去微博、笑话、新闻、八卦等文字，在我看来，不是真正的能读进去书，读书，不论什么题材的著作，但必须是长篇的。若什么书都看不下去，哪怕是网络小说，就说明这个人还是浮躁。

我读大学的时候，常常一个假期就玩得心野了，收不回来。刚开学时看专业课的书根本看不下去，我就先找自己喜欢的小说来读，能进入读书状态了，再读一些相对严肃一点儿的著作，也能读下去了，再转看专业书，慢慢恢复到学习状态。也是因为这个原因，读了许多小说和闲杂书。修心先要静心，静心得先能读得进去书。

如果读不进书，可以试试我上面的方法，先找一部感兴趣的网络小说，不论什么题材，自己喜欢就好，但一定得坚持读完，养成了阅读的习惯，再为学习而读书，也就能看进去了。能体会到读书的快乐，也就理解了什么是真正的静心。

净

第三个字，净，按字面理解就是干净、洁净。

儒家的修身要做到内外两个方面的洁净，即内诚外洁。内诚，就是《大学》中说的诚意，我们后面会讲到；外洁，就是外在的洁净。或者说，要追求身心两个方面的洁净。心洁净，没有乌七八糟的想法；身洁净，身体是干净的、衣服是干净的、打坐的环境也是干净的。只有这样才容易进入敬、静的状态。

道理很简单，比如说你现在干完了一天的活儿，一身臭汗，直接就开始修静心，能静得了吗？如果屋子里面乱七八糟的，你胡乱收拾出个地方来，就开始静坐，能静得了吗？你连个人卫生都搞不好，怎么可能对人有恭敬心、对事有敬畏心？想一想，我们在参加重要社交活动之前为什么要梳洗打扮一番呢？就是因为做到了净，才容易产生敬，由此达到敬慎不败，使这次活动能够达到比较满意的效果。

另外，净也是一种生活状态，体现着对生活的态度。能保持净的生活状态的人，对生活的态度往往也会是乐观的、向上的，有自己的人生理想和追求；不坚守净，往往是甘于平庸或是对生活彻底失望的体现。因此，古人的儿童教育是从“洒扫应对”开始的，就是要从小养成一个净的生活习惯。

总之，儒家的静坐修身，要守着敬、静、净三个字。这三个字是一个整体，是拆不开的。如果没有身心的洁净，就不可能真正做到静心；如果没有静心，就不可能守住恭敬心和敬畏心；如果没有内外的洁净，也达不到恭敬心和敬畏心；如果没有敬畏心，就连静心也会做不到。如果对打坐这件事都没有敬畏心，都不能严肃认真对待，就不可能做到静，静不下来，坐都坐不住，修身就无从谈起了。

静心去妄念、去杂念

儒家的静坐修身法，我称之为静坐思心，因为核心内容是两个方面：静心、思心。首先要修的是静心，因为静下心来才能够反思，也就是静心之后才能思心。

静心也可以说是一种状态。这种状态是什么样子是很难描述的，只要你进入了那种状态，自己就明白那是一种什么感觉了，如果不能进入那种状态，怎么解释好像都理解不了。就好比是一间屋子里边是什么样子，不论怎么给你讲，不论你如何发挥想象，恐怕都不是很清楚，可是当你推开门走进去，不用别人说明，一切都清楚了。

如果勉为其难地形容一下的话，静心是使心达到松、柔、空、灵，通过对心境的调整，达到松柔空灵，进而达到心的喜乐平和。

第一步是使自己的心放松。所谓松，用一句当下习惯的用语，就是放下，把一切事情都放下，把一切想法都放下，才能真正的使心松弛下来。如果静坐的时候你还纠结一些东西，你的心就松不下来。在某种程度上，松可以说就是空杯心态，放空自己。

第二步是由松达到柔，就是让心软下来。心软是修行的开始，心硬是无法修行的。如果对任何事情都能做到铁石心肠，那就无法修行了。心软下来才能有爱，才能做到儒家说的“仁者爱人”。柔，就是让自己的心有那么一份柔软，能为某些东西所触动，然后你会发现，你的情感特别敏感、特别敏锐，喜怒哀乐都很敏锐，这就是心软的表现了。如果别人讲个笑话，你也没觉得有什么可乐的；看个恐怖片，也没觉得有什么可怕的，这就是心硬。

静心要追求使自己的心先松下来，把一切烦恼放下，然后是追求让心柔，柔软，对喜怒哀乐都非常敏感。在这个基础上，才有可能产生慈悲心，才能做到“仁者爱人”。

第三步，心柔软之后，才有可能做到空。所谓空，是指另一种心的状态，在做到“柔”，对喜怒哀乐特别敏感之后，再一度把喜怒哀乐放下。前面那个把一切世俗的东西都放下，是“松”，然后喜怒哀乐敏感起来，是“柔”，再把喜怒哀乐都放下，是“空”。心态的喜乐平和状态，还有一个形容词，叫做无喜无悲。“空”就是放下你的情感，进入这种无喜无悲的状态。

最后，通过“空”才能达到“灵”，就是智慧。在进入空的状态之后，你的脑海当中会自然的浮现出一些东西。这些东西，要么是你心底里最美好的东西，要么是对你人生最重要的事情，要么是一些关键事情的解决方法。总之，当你走到“灵”字的时候，不去控制它，不去诱导它，在你脑海当中冒出来的那些东西，就是你的先天智慧的浮现，都是对你来讲最美好的东西。

静坐的时候，先要对心境进行调整，让心境通过松柔空灵进入一个喜乐平和无喜无悲的状态。这也是儒家静坐修身法的关键。前面讲的对身体、对呼吸的调整，都是为了达到静心的状态。

如何修静心？关键是去妄念、去杂念。

在我看来，人的念头可以分为五种。

一是妄念，就是不真实的或与现实无关的念，也可以称为妄想。比如，想着如果有一天我有钱了，我要如何如何。做白日梦，就是典型的妄念。

二是杂念，就是与自身无关的念，也就是想些不该你想的事情。例如，看见邻居家的小两口，脑子里就在想：他们从结婚就说要孩子，到现在五年多了，怎么还没有呢？是男的有病还是女方有病呢？会是什么毛病呢？人家有没有毛病关你什么事？你想这个就是你自己有毛病了！这就是典型的杂念。

三是想念，也是人的情感，就是对不在眼前的亲友的想念。

四是思念，就是思想。比如，思考读书的心得体会等。

五是动念，就是想自己应该如何去行动。比如，想想明天上班后先做什么后做什么。

妄念、杂念虽无大害，但浪费时间。人一事无成的重要原因之一就是，生命的有效时间在不知不觉中都被妄念、杂念消耗掉了。想念属七情的范畴，按照《中庸》的说法，应该“发而皆中节”，就是要适度。思念是有益的，但多数人却没有。动念才是修行最应该关注的。

对“五念”的态度应该是，尽力压缩妄念、杂念，当然完全灭除最好，但一开始不容易做到，应从压缩入手；控制想念，学会思念，重点修动念。

上面对念的分类，我有意没有归入负面的两种念，一是恶念，就是作恶的念头，二是邪念，就是不正的念头，两者也不用细区分。总之，不好的想法就是恶念、邪念。恶念、邪念如果只是妄念，对人没什么伤害。比如说，看见运钞车，我好想抢了它，只是想想而已，我不会去行动的，这就是妄念。但如果真的开始准备枪支、设计方案，那这个念就成了动念，那可就糟了，要受法律制裁了，还谈什么修行。

恶念、邪念是我们要尽力消除的，动念中绝不能有恶念、邪念，那会直接导致恶行，损福报的，就是妄念中也不应该有恶念、邪念。虽然妄念本身对我们没有伤害，也不会损福报，但任其存在于我们的脑海中，时常会引发怒气、戾气，会影响我们修行的进步。妄念不加遏制也容易变成动念，天天想着嫖娼，恐怕终于有一天一不小心就去嫖了。更可怕的是，有时候，妄念与动念也不大好区分。比如，在食堂看见刚跟我吵完架的同事在吃鱼，心里想：“看他那倒霉样儿，就该让鱼刺扎死。”结果他真被鱼刺扎了，那这个念算妄念还是算动念呢？因此，修动念的重点是遏制恶念、邪念，增强善念。

修身最开始要做到的是静心，而静心首先要去除杂念和妄念。当对事情进行思考的时候，如果其中夹杂着妄念、杂念，你的判断、决策就都不可能准确、妥当了。

简单地说，妄念就是不真实的，杂念是与自己没有关系的。举个生活中的小例子，也许更容易理解杂念、妄念是怎样对我们思考形成干扰的。

比如，想一想晚饭吃什么。如果没有杂念、妄念的干扰，非常简单，想吃什么就吃什么、爱吃什么就吃什么，很容易想明白。但一想到吃素食吧，就想到长吃素可能会营养不良吧？蛋白质缺乏会导致身体出现各种问题的。那就吃肉吧，又想到吃肉容易血脂高、胆固醇高，会发展为“三高症”，而“三高症”是很多疾病的根源。那就荤素搭配吧，也不行，容易吃多，晚饭吃的太好不行，因为吃完不久就睡觉了，热量和脂肪都消耗不掉，会发胖的。吃海鲜吧，优质蛋白，又不会发胖。但是，海鲜吃多了有可能会导致痛风，老张、老李都已经痛风病在身了，他们俩平时都爱吃海鲜。这样思考问题，还能想出来晚饭究竟吃什么吗？注意到没有，你现在是想晚饭吃什么，就这一顿，就能造成营养不良、“三高症”和发胖吗？这些想法就是典型的妄念，不真实的。老张、老李痛风和你有什么关系，这就是典型的杂念了吧？吃海鲜就一定会导致痛风吗？退一步说，就算老张、老李痛风与经常吃海鲜有关系，你今晚吃一顿海鲜，就一定也会痛风吗？也是妄念吧！为什么想不明白晚饭吃什么？这么简单的事情为什么会纠结，因为想这个问题的时候夹入了太多的杂念和妄念。

就是晚饭吃什么这么简单的问题，夹入杂念和妄念之后都想不明白，那么，我们人生重大的决策呢？可见需要修去杂念、去妄念。

去除杂念和妄念，心就容易静下来了，放出去的心就收回来了。如果能够一直处于静心的状态，就是孟子说的“不动心”了。反过来，心动之后就会冒出来杂念和妄念，心也就不静了，想问题自然也就想不了。

将前面讲的内容进行一个总结，简单地说，儒家的静坐，要求调整身体和呼吸，守着敬、静、净三个方面，去除杂念和妄念，使自己进入静心的状态，在这种状态下反思，在这种状态下格物。这就是我说的静坐思心。

静坐还有一种功效，就是锻炼精神的专注。实际上，提倡读书也是锻炼专注，就是把注意力专注在书上。精神专注、注意力高度集中地做事情，才更可能将事情想明白、做明白，工作的效率也才可以大幅度提高。静坐中将反思和专注结合，才不容易偏向空寂，若静坐走向入定观空，于入世就没有什么作用了。

练习静坐、学习专注，时间久了，记忆力都会提高。最典型的例子是宋朝的陈烈。

《[朱子语类](http://baike.sogou.com/v7050200.htm" \t "http://baike.sogou.com/_blank)》记载：

昔陈烈先生苦无记性，一日读《[孟子](http://baike.sogou.com/v53669170.htm" \t "http://baike.sogou.com/_blank)》“[学问之道](http://baike.sogou.com/v8272001.htm" \t "http://baike.sogou.com/_blank)无他，[求其放心](http://baike.sogou.com/v72264975.htm" \t "http://baike.sogou.com/_blank)而已”，忽悟曰：“我心不曾收，如何记得书?”遂闭门静坐百余日，以收放心，却去读书，遂览无遗。

陈烈本来是一个记性非常不好的人，在修了百余日的静坐之后，竟发展为过目不忘了。

反思、专注也要注意另一方面的偏差，就是丢不开、放不下，念念不忘。反思之后，如果脑海中总是萦绕着已经过去的事情，这也是修的偏了。想明白了，知道该怎么做了，就应该划上句号，丢开、放下了。若不然，心这面镜子就会层层叠加着过去事情的影象，再照什么也照不清楚了，反而是遇到新问题看不明白了。这样下去，越修越愚、越修越呆。

《格言联璧》上讲：“过去事，丢得一节是一节；现在事，了得一节是一节；未来事，省得一节是一节。”这才是正确的态度。过去的事，尽量丢开，不让它影响你；未来的事，尽量简省，不能牵扯过多的注意力。要专注于现在的事，活在当下；手头的事，一样一样地做，完成一个是一个，完成的也就成为过去事了，就丢开。

同一时间，专注于当下的一件事，效率才高。你会发现，原以为很多事情，做不完，结果是很快就都完成了，还能给自己挤出一点儿空闲时间。《格言联璧》上另有一句话我也很喜欢：“提得起，放得下，算得到，做得完，看得破，撇得开。”

修行也是一种积累。

《格言联璧》上讲：“天下最有受用，是一闲字，闲字要从勤中得来；天下最讨便宜，是一勤字，勤字要从闲中做出。”我理解，说的就是积累、积淀。闲的时候、无事的时候，要勤于积累，先把后面的事情规划好，这就等于你比别人先起步，自然在竞争当中处于优势，是“讨便宜”的事。人勤不勤奋，不体现在有事的时候，而体现在无事的时候。事情来了，不论勤人懒人都是一样去做，而无事的时候勤于积累，才真正是勤奋的体现。

无事时只知道休闲娱乐，没有思考学习，遇事时必然手忙脚乱，处理问题的效果绝不会好。“凡事豫则立，不豫则废”，提前有准备，临事才能发挥得好，办得漂亮。没有准备、没有积累，完全靠现场发挥，结果肯定不会好。积累到一定程度，修行到一定程度，就会将复杂的问题简单化，工作效率得到提高，因此给自己挤出很多空闲出来。看到他人处事安闲、游刃有余，我们应该想到，这是人家平日勤奋积累得来的结果，这就是“闲字要从勤中得来”。有了勤奋积累，最后才能事事从容，闲散安逸，带给我们许多的人生快乐，这就是“受用”了。

日记

除了静坐，修心反思的另一种常见方法是记日记。

古代很多名人坚持记日记，其实并不是为了记录自己的生活，而是在坚持儒家的修身方式。

写日记的时候，很容易使自己静下心来，这是第一个好处。要把自己一天的活动记录下来，就容易使自己对这些活动进行反思，要写清楚自然得先想明白。这样反思就必须清晰，这是第二个好处，实际是在修格物致知。提醒自己，即使自己生前保密，不公开日记的内容，到你死后，管不着了，日记的内容最终肯定是会公之于众的。想到这一点，是不是自己做过的事情有些不好意思往里写，甚至是不敢往里写？那就说明这个事情上存在问题。以这样的心态写日记，很容易发现自己修行方面的问题，这是第三个好处，实际也是在修诚意正心。

至于对自己的人生加以记录，却属于副产品了，至少不是应该追求的。如果把记录人生做为主要目的，就会把关注点放在事情的过程上，容易忽略了反思，甚至会关注文笔，把日记变成漂亮的文章，那恐怕连记实的效果都保证不了！从文学和历史的角度看，也许有意义，从修行的角度看，却是没有意义的。

作为修行方式的日记与记录自己生活的日记，最大的区别是在两个方面。其一是详略不同。作为修行方式的日记，并不是对自己一天生活的完整记载，而只是记载那些值得反思的事情。此事若与修身无关、与反思无关，再重大的事情也是一句带过。总之，不关修行的事要尽量从略。其二是重视反思内容。这方面的内容在记录自己生活的日记中是可有可无的，因此很少有人会涉及，而在作为修行方式的日记中却是必备的内容，甚至可以说，这方面内容才是日记的重点。而反思的重点在于对自己缺点和错误的反省，以便督促自己改正。

历史上坚持记日记以修身的人很多，其中最有名的可能是曾国藩。现存的曾国藩日记，始于道光十九年（1839年）正月初一，止于他去世当天，即同治十一年（1872年）二月初四，时间跨度长达34年。

曾国藩年轻的时候在北京当官，追随当时的两位理学名家唐鉴和倭仁，按照儒家的修身方式进行个人修炼。倭仁是一位蒙古族学者，字艮峰，以日记的形式修身，在当时就已经非常有名。唐鉴曾对曾国藩讲：“近时河南倭艮峰（仁）前辈用功最笃实。每日自朝至寝，一言一动，坐作饮食，皆有札记。或心有私欲不克，外有不及检者，皆记出。”向曾国藩推荐倭仁的日记修身法。《曾国藩日记》在道光二十二年（1842年）十月一日提到，曾国藩求教于倭仁，倭仁“教予写日课，当即写，不宜再因循”。在倭仁的指导下，曾国藩从此也开始了以记日记的形式修身。

关于日记修身法，我不想作过多的说明，下面摘录一些曾国藩在日记中的反思，供大家参照，自然也就明白了作为修行方式的日记应该如何去写了，也就明白了如何以日记的方式修身。

《曾国藩日记》摘录：

道光二十二年十月初八日：何丹溪来久谈，语多不诚。午正会客一次，语失之佞。酉正客散，是日与家人办公送礼，俗冗琐杂可厌，心亦随之纷乱，尤可耻也！灯后何子贞来，急欲谈诗。闻誉心忡忡几不自持，何可鄙一至于是！此岂复得为载道之器乎？几喜誉恶毁之心，即鄙夫患得患失之心也，于此关打不破，则一切学问才智，适足以欺世盗名已矣。谨记于此，使良友均知吾病根所在。与子贞久谈，躬不百一而言之不怍，又议人短，顷刻之间，过恶丛生，皆自好誉之念发出。

道光二十二年十月初九日：晡时，赴小珊处。小珊前与予有隙，细思皆我之不是。苟我素以忠信待人，何至人不见信?苟我素礼人以敬，何至人有慢言?且即令人有不是，何至肆口漫骂，忿戾不顾，几于忘身及亲若此？此事余有三大过：平日不信不敬，相恃太深，一也；比时一语不合，忿恨无礼，二也；龃龉之后，人反平易，我反悍然不近人情，三也。恶言不出于口，忿言不反于身，此之不知，遑问其他？谨记于此，以为切戒。

道光二十二年十月初十：至海秋家赴饮，渠女子是日纳采。座间闻人得别敬，心为之动。昨夜梦人得利，甚觉艳羡，醒后痛自惩责，谓好利之心，至形诸梦寐，何以卑鄙若此！方欲痛自湔洗，而本日闻言，尚怦然欲动，真可谓下流矣！与人言语不由中，讲到学问，总有自文浅陋之意。席散后，闲谈皆游言，见人围棋，跃跃欲试，不仅如见猎之喜。口说自新，心中实全不真切。归查数，久不写帐，遂茫茫然不清晰，每查一次，劳神旷功，凡事之须逐日检点者，一日姑待，后来补救则难矣；况进德修业之事乎？

道光二十二年十月十四日：因心浮，故静坐，即已昏睡，何不自振刷也！

道光二十二年十一月初八日：醒早，沾恋，明知大恶，而姑蹈之，平旦之气安在？真禽兽矣！要此日课册何用？无日课岂能堕坏更甚乎？

道光二十二年十一月廿二日：阅山谷集，涉猎无得，可恨！好光阴长是悠忽过了。又围棋一局，此事不戒，何以为人？日日说改过，日日悔前此虚度，毕竟从十月朔起，改得一分毫否？未正，朱廉甫前辈偕蕙西来，二君皆直谅多闻者，廉甫前辈之枉过，盖欲引予为同志，谓可与适道也。岂知予绝无改过之实，徒有不怍之言，竟尔盗得令闻，非穿窬而何？贻父母羞辱，孰有大于此哉！

道光二十二年十一月廿三日：自立志自新以来，至今五十余日，未曾改得一过，所谓“三戒”、“两如”及静坐之法，养气之方，都只能右，不能行，写记此册，欲谁欺乎？此后直须彻底荡涤，一丝不放松。从前种种，譬如昨日死，以后种种，譬如今日生。务求息息静极，使此生意不息，庶可补救万一。慎之，勉之！无徒巧言如簧也。

道光二十二年十一月廿六日：晏起，可恨！点诗一卷。至杜兰家拜寿，说话谐谑，无严肃意，中有一语谑而为虐矣，谨记大恶。拜客两处，微近巧言。未正至竹如处，谈至昏时，竹如有弟之丧故就之谈以破寂，所言多血气用事。竹如辄范我于义理，竹如之忠于为友，固不似我之躁而浅也。归，接到艮峰前辈见示日课册，并为我批此册，读之悚然汗下，教我扫除一切，须另还一人。安得此药石之言，细阅先生日课，无时不有戒惧意思，迥不似我疏散，漫不警畏也。不敢加批，但就其极感予心处著圈而已。夜深，点诗一卷。

道光二十二年十一月廿七日：又说话太多，且议人短。细思日日过恶，总是多言，其所以臻多言者，都从毁誉心起。欲另换一人，怕人说我假道学，此好名之根株也。

道光二十二年十二月初五日：早起，海秋以所撰《浮邱子》嘱予细读一遍，而订是非。予向读海秋诗文，不无面谀之时，今阅全册，仍遂前失，欺友自欺，罪恶大极。无论是否，总须直陈所见。

道光二十三年正月初四日：车中无戒惧，意为下人不得力，屡动气。每日间总是“忿”字、“欲”字往复，知而不克去，总是此志颓放耳！可恨可耻。

道光二十三年二月初十日：予对客有怠慢之容，对此良友，不能生严惮之心，何以取人之益？是将拒人千里之外矣。况见宾如此，遑问闲居？

道光二十三年二月十二日：蕙西面现予数事：一曰慢，谓交友不能久而敬也；二曰自是，谓看诗文多执己见也；三曰伪，谓对人能作几副面孔也。直哉，吾友！吾日蹈大恶而不知矣！

了解自己

如前所述，朱熹与王阳明对格物的理解不同。朱熹说：“格物者，格，尽也，须是穷尽事物之理，若是穷得三两分，便未是格物，须是穷尽得到十分，方是格物。”在朱熹看来，格物就是穷尽事物之理。而王阳明却说：“格物之功，只在身心上做。”格的是自己、格的是人。将两位大儒的说法进行综合，我觉得，格物应该分成三个层面：了解自己、理解他人、明白事物。

我们首先来谈了解自己。

从何处入手静坐反思以了解自己呢？三个字：情、欲、念。情指情绪和情感；欲是欲望，或者说追求达到的效果；念是动机，指做事情的出发点。换一种表述方式的话，念是为什么做这件事，欲是做这件事要达到什么效果，情是做这件事的时候自己内心中是一种怎样的情绪或情感。需要说明的是，情绪、情感不是一回事，情绪往往是因事而起的，是短暂的；情感往往是针对某个人的，是相对持久的。两者是可以不同时存在的，有些事情上我们有情感没情绪，有些事情上我们却是有情绪没情感。

大体而言，情、欲、念三个字包涵了四个方面，情绪、情感、追求的效果、动机。静坐思心，就是在静心的状态下，从这四个方面对我们处理过的事情进行反思。这就是“格物”。

了解自己，就是了解自己的情、欲、念。情，了解自己情绪的变化，了解自己对当事人的情感；欲，了解自己的需求、欲望；念，了解自己的起心动念，自己的发心，自己的动机。总之，格物的第一个层面了解自己，是要了解自己处事时的心态和状态，而不是要了解自己的性格、能力、道德、命运等等其他方面的事情。

因此，格物不要纠结于事情的是非成败，要知道，“是非成败转头空”。也不要纠结于自己或他人的道德问题，更不要纠结于责任在谁，需要反思的只是自己的情、欲、念。

我的口号是：不论是非、不论对错、不论善恶，只思情、欲、念。

弄清楚自己的情、欲、念，这就是格物的第一层面了解自己。王阳明称之为“理会自己性情”。《中庸》上讲：“须能尽人之性，然后能尽物之性。”能够充分了解“人之性”，然后才能充分了解“物之性”，就是理解他人、明白事物。

我们生活中遇到的所有事情，几乎都与人有关，都是和人打交道。要想把事情想明白、做明白，即“尽物之性”，首先应该充分地了解人，就是“尽人之性”。要了解人，最好的方法是找一个例子，深入剖析，然后通过个案推知全体。我们自己也是人啊，所以说最好的方法就是先剖析自己。真正认识自己之后，将心比心、推己及人，就可以理解他人。认识自己、理解他人，就是想明白自己、想明白对方，那么方法自然有，自然就可以把事情做明白，也就是“尽物之性”了。

王阳明讲：

除了人情、事变，则无事矣。喜怒哀乐非人情乎？自视、听、言、动，以至富贵、贫贱、患难、死生，皆事变也。事变亦只在人情里。

人生在世，除了喜怒哀乐这些情绪、情感，和日常生活中的一举一动、一言一行等“事变”，就没有其他的事情了，即使是人生的大事、最重要的事，比如富贵、贫贱、患难、死生等，也都包含在其中了。简单地讲，人生在世，不过是“情”、“事”二字，而王阳明说的很清楚，“事变亦只在人情里”，“事”又离不开“情”。无情自然不会有事，无事却不一定无情。所以儒家的修心才首先由“情”入手。

比如说，与客户谈判这件“事”会谈成什么样，这个事会如何变化，就是“事变”。而这个事情的变化与谈判的人的情绪波动有关，双方都烦着呢，当然越谈越僵，事情向不好的方向变化。若是双方都很高兴，相对比较容易谈出一个大家都能接受的结果，事情就向好的方向变化了。只要有一方动了怒，提前设计的预案可能全都用不上、一切谈判技巧可能都无用，可见“事变亦只在人情里”。

知道了事情的变化与人的情绪有关，我们控制不了他人的情绪，但是可以反求诸己，控制自己的情绪。把自己的情绪调整到最佳状态，甚至用自己情绪的适度表达去影响、感染对方，事情就向好的方向变化了！

所以，这个“情”字不仅是修心的关键，也是格物的关键。格物三层面，了解自己，就是认清自己的情、欲、念；理解他人，就是理解他人的情、欲、念；明白事物，就是处理问题时充分考虑到自己和他人的情、欲、念，并控制好自己的情、欲、念，力争影响他人的情、欲、念。这三个层面都做到位了，人生的一切事情自然迎刃而解。

所以，我的口号是：格物。明白，方法自然来。

要做到方法自然来，就需要从静坐思心的练习开始，学会在静坐中反思。静坐静心中，选一件已经过去的对自己来说比较重要的事情进行反思，重点是要问自己三个方面的问题：一、在这件事上我的情、欲、念是什么？二、为什么我会产生这样的情、欲、念？三、我对事情的处理妥当吗？或者说，我的处理方法是不是最佳方案？如果不是，应该如何改进？简单说，从三个问题反思，是什么？为什么？应该怎么办？

举个生活中的小事为例，路怒症。这件事的情是非常清楚的，是有怒的情绪，但和怒的对象是没有情感的。念，不论当事人怎么解释，其实就是为了发泄而已。欲呢？通过发泄怒气要达到什么效果呢？因人而异，有人痛骂一番足矣，有人却要动手打人，甚至最极端的我们也听说过，美国还有路怒症的人在高速公路上公然开枪！

发现自己犯了路怒症的时候，首先要反思的是，自己的情、欲、念是什么？情，已经动怒了；念，要发泄怒气；欲，我们选个最常见的，假设是想痛骂一番。反思至此，已经想明白了是什么的问题，但显然对问题的解决还是没有任何帮助。格物的目的是把遇到的问题想明白、办明白，那么，显然还没有达到目的，需要继续格物。

接下来应该反思的是为什么，反思自己为什么会产生上述情、欲、念。先说欲，我为什么想下车痛骂一番？因为要发泄怒气。为什么要发泄怒气？这就已经是对念的反思了，反思为什么会产生这样的念。答案是，因为我生气了。

反思到这里，就已经开始意识到自己有些不对了吧？如果我们反问一句，人有怒气就应该发泄吗？就一定要发泄吗？答案显然是否定的。那你为什么现在一定要下车去骂人？这么做妥当吗？合适吗？答案显然还是否定的。反思至此，有的人可能就已经知道应该如何正确处理此事了吧？

但还有一个方面应该反思，就是情，你为什么会产生愤怒的情绪呢？说得冠冕堂皇些，是因为对方违反了交通规则，说得直白一些，在你内心深处的真实原因是，对方的违规伤害到了你的利益，侵犯到了你正常行驶的权利，人往往是因认为自己受到伤害而动怒。这种反应尽管正常，但是正确吗？有没有听说过一句俗话，生气是用别人的错误来惩罚自己。当自己受到伤害的时候，能作出的反应不外是两种，计较、不计较。如果你选择了宽容，不与对方计较，这当然是最好的，那你还生什么气啊？如果你选择了计较，那就应该让对方为错误付出代价，而不是你为对方的错误付出代价。你生气，是谁为错误付出代价？你下车骂他，他能不回骂吗？这么做达到让对方付出代价的目的了吗？显然这么做是不合适的、不妥当的。

最后，要从情、欲、念反思你应该怎么做，或者说怎样做才是最妥当的。这件事显然情是关键，因为动了情，生了气，才想着下车骂人，所以，反思怎样做才妥当，首先应该反思如何解决自己的情的问题。能不能大度些、宽容些，不计较了，不让这件事破坏自己喜乐平和的心态？如果能够调整好自己的心态，显然问题就已经解决，而且是非常妥当的解决方法。如果不能，就应该思考如何让对方付出代价，而不是自己生气骂人。反思到这一步，就可以想出来妥当的解决问题的方法了吧？这就是我说的：格物格明白，方法自然来。

此外，还应该牢记一句话：不问喜不喜欢，但问应不应该。事情想明白了，也知道妥当的方法是什么了，那种处理方法却是自己不喜欢的，最终扭不过自己的情，没有按最妥当的方法处理，这就是真的不应该了。就拿我们上面举的例子来说，最后也想明白了，知道不应该下车骂人，可最后还是忍不住下车骂人去了，就真的无可救药了。能把事情想明白，不一定就能把事情办明白。其中的关键就是：不问喜不喜欢，但问应不应该。

静坐容易出现的三个偏差

儒家的静坐修身法，最开始的修炼，就是在静心的状态下了解自己。选取一件刚刚发生过的事情，最好是处理方法或者结果令你隐隐觉得心不安的事情，静下心来，反思自己处理这件事情时的情、欲、念是什么，自己为什么会产生这样的情、欲、念，由此分析自己的处理方法是否妥当，如果不妥，最佳处理方案应该是怎样的，自己以后遇到类似的事情应该如何处理，等等。这是儒家静坐修身的第一步。

对于刚刚开始按照儒家的方式修身静坐的人来说，容易出现三种偏差。

明末大儒高攀龙曾经论述过静坐中容易出现的两种偏差：

静坐之法, 不用一毫安排, 只平平常常, 默默静去, 以平常二字不可容易看过, ……静中妄念, 强除不得, 真体既显, 妄念自息；昏气亦强除不得, 妄念既净, 昏气自清。

高攀龙指出，静坐中容易出现的偏差主要是两个。一个是“妄念”，就是胡思乱想；另一个是“昏气”，就是昏昏欲睡。

刚开始静坐时，做不到我们前面说过的去除妄念和杂念。一坐下来，各种乱七八糟的想法纷至沓来，别说不动心、静心，思绪早已经不知跑到哪里去了，说“收放心”，真是谈何容易！不要说细致推敲自己的情、欲、念了，恐怕连自己在想些什么都弄不清楚了。这是静坐最容易出现的偏差。

如何纠正这种偏差？按照高攀龙的说法，最重要的是两个字，“平常”。守着一个平常心，一是不要觉得出现这种偏差是多么重大的事情，这只是平常事而已，二是不要觉得战胜这种偏差就是静坐取得了多么大的进步，这也只是平常事而已。带着这样一种平常心，“只平平常常，默默静去”，把一切看得平常、平淡，在平常、平淡中一点点地沉寂下来，慢慢就会进入静心的状态，而一旦进入静心的状态，妄念自然也就消除了。说得更简单直白一些，静坐中满脑子都是妄念怎么办？最好的办法是不要理它，随它去，你只负责想办法让自己的心不再充满着躁动就可以了。心不躁动，就容易静下来，心静下来，妄念自然就没有了。

为了消除妄念，我们经常会陷入两个误区。

第一个误区，我称之为严防，就是严加防范，不让外在的事物干扰自己，小心翼翼地防范着。比如，有的修行人的家属发牢骚，说他打坐的时候脾气老大啦，家里有点动静就生气啊，说影响他了，让他静不下心来。为什么会这样？这就是严防。任何外在的东西都觉得干扰自己，要求绝对的静，屋子里绝对不能有声音，然后才打坐。

这种严防的方法是不大可能去除妄念的。因为心还是躁动的，不从使心静下来入手，却致力于切断一切容易引起心动的外在因素，结果是躁动的心一直在寻找着动的机会，心动几乎就是不可避免的了。通过这种方法即使能够使心不动，那种静心也是假的，是经不起任何考验的。

第二个误区，我称之为死守。严防是防止外在干扰，死守是打压自己内心的妄念和杂念。就在这儿牢牢地盯着自己，不能有妄念杂念，这叫死守。这种方法同样也达不到去妄念的目的，因为你心里一直在想着“不能有妄念，不能有妄念”，这种想法本身就已经是一个妄念了。在我看来，死守的方法不仅不能静心，还容易使自己产生执念，那将是更难以去除的。

高攀龙指出的静坐的另一个偏差是昏气，脑海中倒是没有妄念，可以说什么想法都没有，因为才坐了不到三分钟就已经睡着了。我的经验是，出现这种偏差往往有两种原因，一是可能身体已经不健康了，但还没有达到形成病变的程度，需要调理身体；另一种可能是，这个人的念力太弱，或者用我们今天的概念来说，意志力太弱，需要在这方面加以锻炼。

高攀龙仅论述了两个静坐中容易出现的偏差，我认为还有第三种，这就是王阳明反复强调的“喜静厌动”。

不论是出现高攀龙说的妄念还是昏气，都说明还没有进入静心的状态，这种偏差容易识别。而一旦进入静心的状态，体会到我们前面说过的那种喜乐平和、无悲无喜的心境，就会感觉到，那个状态实在是太美好了，然后不仅一直追求进入那个状态，还喜欢停留在那种状态不愿意出来。不仅没有按照我们上面说的去反思，时间长了之后，甚至不愿意去做别的事情，只愿意打坐，因为那个状态太令人向往了。

人到了这个境界之后，往往让他做事，他就觉得烦，又需要上班，烦死人了。我还得去见客户，真是太麻烦了。能不能都别烦我啦，让我老老实实地在家看会儿书，静坐一会儿。这就是王阳明说的养成喜静厌动的毛病了，逐渐就会有出世的心，我在这红尘中和你们混什么，出家我就能天天打坐，没人烦我了。

在儒家看来，这就是修偏了。为什么？他进入静心的状态出不来了，没有思心、没有反思了，这就不是儒家的静坐修身法了。

除上述三个容易出现的偏差之外，有些初学者还会面临另一个问题，不知道自己的念是什么，甚至以为自己没有念。实际上，人脑海当中是一直存在各种各样的念头的，可以说是一念未灭、一念又起、念念不绝。甚至有时候人在睡眠状态下也会产生念，不然怎么会有梦？

王阳明曾经与弟子陈九川讨论过这一问题，师生间的对话记载于《传习录》：

九川问：“近年因厌泛滥之学，每要静坐，求屏息念虑，非惟不能，愈觉扰扰，如何？”先生曰：“念如何可息？只是要正。”曰：“当自有无念时否？”先生曰：“实无无念时。”

陈九川想在静坐中去除一切的念，却不仅做不到，反而妄念更增，“愈觉扰扰”，因此他来请教王阳明，人是不是有无念的时候，王阳明的回答非常绝对，“实无无念时”。王阳明告诉弟子，要彻底灭除念是不可能的，也不是儒家的修行所追求，儒家的修身追求的不是灭念，而是正念，即端正自己的念。

既然“实无无念时”，那么，认为自己没有念，或者说不知道自己的念是什么，就是问题了。究其根源，是因为长期不关注自己的念，从不反思，最终就感觉不到自己的念的存在了。

面临这种问题的人，“静坐”中第一步需要修炼的不是“思心”，而是“观念”，首先要能捕捉到自己脑海中的念，否则，对自己的情、欲、念进行反思就根本是不可能的事情了。

怎么修“观念”？既然你感觉不到自己的念，因而认为自己无念，那好吧，我们就姑且承认，在你刚开始静坐的时候，你的脑海之中没有念，但你绝对不会一直没有念吧？你总是有冒出来念的时候吧？所以，静坐的时候，假设自己的脑海中没有念，你什么也不用做，就静静地坐在这里，以一个旁观者的心态来观察，等着你的念冒出来，注意第一个冒出来的念是什么。好像有另一个自己在旁边观察着正在静坐的自己一样，看看自己冒出什么念来，一旦能清晰地“看见”自己心中冒出来的第一个念，你就能彻底明白，不是自己没有念，原来是念隐藏的太深了，或是自己以前没有关注过。这时候，你就可以开始进行格物反思，去格自己的情、欲、念了。

再说情欲念

反思情、欲、念的时候还应该注意，面对同一件事、面对同一个人，我们的情、欲、念往往并不是单一的，而是诸念并存的。

情字中的情绪可能是最简单的了，你的怒气中不会夹杂着喜乐，你的恐惧中也不会夹杂着安详。可是情感就不这么简单了，不同的情感是可以并存的，所以才会有爱恨交织、悔恨交集、怒其不幸哀其不争等等情感。但总体来讲，情字还是相对简单的，念和欲就更加复杂了。

举个例子，比如说，有朋友打电话约你参加一个慈善活动，你一边回答：“好啊，好啊，一定去。”一边心里想到，那个地方环境很不错，又想到可能会碰到暗恋的她，又觉得不能不去，否则让朋友怎么看自己，又想也是应该与这些朋友聚一聚了。可能一瞬间，心中冒出无数的想法，都是自然的心理活动，不是你刻意的吧，那么，去参加这个慈善活动，你是做慈善、消闲、约会、会友、好面子各种的念都有了。相应地，每种念都会有一个与之相配套的欲，也就是说，欲一点也不会比念少。更可能的是，面对一种念的时候，还可能会追求不同的效果，就是存在不同的欲。那么，正常情况下，欲比念还要多。

就拿我们上面举的例子来说，去参加这场慈善活动，你的念或者说动机倒底是什么？面对这个问题，一般人根本不会思考，会脱口而出，说他是为做慈善而去。但如果真出现过上述心理活动的话，这个答案显然就不正确了，甚至单独拿出上面说的任何一个答案都不能说是正确的。因为在你内心深处，做这件事的动机是多个，而不是仅有一个，是这些动机合在一起，促成了你去做这件事情。

实际上，我们越想做的事情，其中包涵的念和欲就越多，正是因为涉及的念和欲多，促使我们去做这件事的动力才强。但越是这样，我们就越搞不清楚自己做这件事的念和欲，自然也就越不容易实现自己的欲，达到自己想要的效果，因为你自己都没搞清楚自己想要一个什么样的结果。所以说，生活中越是我们重视的事情，其结果就越是容易不如人意。为什么会这样？因为你没格物，没有弄清楚自己的情、欲、念。

一件事情上诸种念和欲并存，像麻绳一样，是几股麻拧在一起的。这就要求我们在格物，在反思自己的情、欲、念时，把诸种念和欲一样一样地都搞清楚、想明白，就像把麻绳重新拆解为一股股的麻。如果做不到这一点，那你对事情的认识就是一团乱麻，根本不可能把事情办明白，所谓方法自然来也就是一句空话了。

由此我们可以得出格物的另一条规律，如果你最终想不明白解决问题的妥当方法是什么，就说明你格物没格明白，多半是对念和欲的分析不够全面，需要重新反思，你对这件事还有什么念和欲。

如何做到对念和欲的分析全面呢？最简单的方法是排除法，把自己可能有的所有念和欲统统列出来，然后逐一问自己，是不是有这个念或欲，排除了不可能之后，不论结果是多么的出乎意料之外，那也就是可能。但采用这种方法的时候，必须做到勿自欺，就是不要自己欺骗自己，也就是《大学》中所说的“诚意”。

诚意

《大学》里边提到格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，这就是所谓的《大学》“八目”，八个细致的具体的条目。修身是八目的核心，前四目，格物、致知、诚意、正心，古人简称为格致诚正，是修身的具体方法，后三目，齐家、治国、平天下，是修身的功效。在我看来，格致诚正只是为了叙述方便而进行的区分，在实际修身上，这四个方面是一个整体，是密不可分的。

在修格物的第一个层面了解自己的时候，最关键的就是诚意，或者用一个字来表述，就是诚。

什么是诚？《大学》里解释得非常清晰：“所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自慊谦。”这句话的意思是，所谓诚意，就是不要自己骗自己，应该像讨厌不好的气味、喜欢美色那样，不违背自己内心深处真实的想法，这样做只是为了满足自己。所谓诚，在修身的过程中，就是真诚面对自己，不要自己欺骗自己。不骗自己，才能真正了解自己，这是修格物第一层的关键。

如何才能做到诚？其实也不难，去体会“如恶恶臭，如好好色”。当你闻见不好的气味时，心里自然而然地出现讨厌的情绪吧；当你看见美色时，喜爱之心油然而生吧。这种心态最开始出现的时候，是没有经过思考的，没有植入什么判断的，对吧？走进一个有恶味的房间，我们的心中自然浮现出“难闻”这个情绪，只不过我们很快把这个环节忽略，进入下一个环节，“什么气味这么难闻？”这是思考，“厕所下水反上来的味道吧？”这是判断。了解自己要反思自己的情、欲、念，就是遇到事情时，你心中最先自然冒出来的想法，而不是随之而来的思考、判断。诚，就是真诚面对你内心中自然而然冒出来的想法，不要忽略一部分、否定一部分。

就拿我们前面说过的参加慈善活动的例子来说吧。你在接电话的一瞬间，心中冒出的无数想法，就是你需要反思的念。反思的时候，你要真诚面对所有这些想法，不要自己欺骗自己：“也不一定能碰见她，所以见她不是我的起心动念。”这是否定一部分念；“和朋友聚一聚是在活动之后，这个念不能算。”这是忽略一部分念。这就是不诚了，不能真诚面对自己啊！这样的反思不会发现问题、也不会有效果的，结果只能是自己骗自己：“我是诚心诚意地去做慈善的。”真的吗？你接电话时心里冒出来的第一个念真的是这个慈善活动非常有意义、我应该参加吗？

有善念才有善行，或者说，得先有善念，随后做的善行才能够成立。如果做不到诚，确立善念本身可不是一件容易的事情。

你是去参加慈善活动了，但在这之前心头冒出来的诸多想法中，竟然都没有意识到这个活动是非常有意义的，参加之后才感觉到这一点。那么，做慈善就不是你的起心动念了，变成你参加活动之后的感受了，这就是没有善念。

即使你有参加慈善活动的善念，但这个念却是在各种杂念之后才浮现于心头的，这也是没有善念。因为你最开始的起心动念不是它，这件事是否构成善行取决于你最开始的那个念是不是善的。即使你的善念排在第一位，是心里冒出来的第一个念，可是随后又冒出来一些念，包括不好的念，那这个善行恐怕也是不能成立的。

有善念才有善行，刚开始你会发现，有善念可能比行善还要难！如果你确立了诚，能够真诚面对自我，再去掉了私欲，想问题不要总是从自己出发、总考虑自己的利益，那么你就会发现，有善念原来并不难。以前一直干扰我们心的，不外是一个私字。

有了善念之后，要学会及时打住念，不要让心信马游缰地胡思乱想，那样的话就是把心“放”出去了，心就会乱动，妄念、杂念、恶念、邪念都会随之而来。

但有时候没控好，确实有杂念紧跟着冒出来，怎么办？要在落实这件事时杜绝一切与此杂念有关的做法。比如说，有做慈善的念，后来也冒出来可以借机跟朋友聚一聚的念，那么，在参加这次慈善活动的过程中，绝不与朋友聚，甚至尽量回避与朋友多接触，以此来否定那个杂念，保证自己善念的纯洁。

对情的观照与观念头相似，也要讲究一个诚字。真诚面对自己内心的情绪波动，你才能真正理解和把握住自己的情绪和情感。当人说“让我们心平气和地来谈一谈”的时候，多半他已经不心平气和了，只不过他自己还没意识到，在这种情况下，会谈到什么状况也就可想而知了。

要了解情、控制情，必须诚。两口子刚吵完架，丈夫就提议“让我们心平气和地来谈一谈”，劝架的人劝：“你们现在情绪都比较激动，先别谈了，等以后情绪平静下来再谈吧。”丈夫说：“我现在已经平静了，可以好好谈谈。”这话就是典型的不诚，你好好观观心，真平静了吗？

知道妻子对这件事看法与自己不一致，想劝说，不想吵架，自认为能心平气和地劝妻子的人，也应该先诚一下，你真的能保持心平气和地劝吗？在我看来，最可能出现的结果是，你一开始真的是心平气和，但聊着聊着就在不知不觉中动了怒，最后以夫妻俩吵一架告终，事情不但没有解决，反而搞的更僵。如果在诚的状态下，真诚面对自己内心的情况下，认为自己可以保证不动怒，那才可以去谈，才可能有一个好的结果。

修诚才能够区别开情和念。情指内心的情绪、情感，念指念头，起心动念，在我们的内心活动中，两者经常是纠缠在一起的。那么，修心时为什么要将两者区别开呢？因为两者的作用不同。情只是蒙蔽心灵，念还会破坏善行、毁掉你的功修，所以修念是更为重要的。

比如说，“如好好色”，出发点肯定是情，见到美好的事物自然心里会有愉悦感，这可以说是人的本能，是内心出现了喜悦的情绪。公关人员为什么要长得漂亮？不是为了色诱！而是符合《大学》说的诚，“如好好色”，这是对人的本性的关照，面对美色人心会生出喜悦，如果他不违背自己内心自然生成的情绪，哪怕他自己没有意识到这种情绪，他都会在喜悦的心态下与公关人员交谈，自然沟通更容易，更可能达到效果，因为对方的心态是喜乐平和的。面对美，内心浮现七情的喜，这就是《中庸》上讲的“喜怒哀乐之未发谓之中”，是符合中庸的精神的，并不是错误。

如果由这种情发展为念，多半就会出现错误。因为推销员漂亮，虽然不想买她推销的东西，也喜欢和她继续聊下去，不知不觉中已涉嫌有“泡漂亮妹妹”的念，就不是什么好事了。若是还想到了床，无疑是邪念。

因此，不仅要控制自己的念头，也要控制自己的情，就是《中庸》说的“发而皆中节”，要把情控制在一定的范围内，要适度。看到漂亮的推销员心生喜悦没有毛病，但要把这种喜控制在适度的范围内，不能任其发展，否则就容易心不正、心动了。心不正就会想办法让对方上当，心动就会自己上当，前者是恶念导致恶行，后者是使自己成为恶行的牺牲品。不管出现哪一种情况，都必然会带来人生的纠结和痛苦，至少是做出一些在旁观者看来很白痴的事情。

反思的过程觉得很痛苦，心有刺痛的感觉，有时候甚至因此进行不下去了。这虽然不是修心的必经阶段，但出现这种现象至少证明你做到了“诚”，路子没有错。我也出现过类似的感觉，也有过为之流泪，换来的是修行上的进步。这种时候不能回避，回避就做不到诚，修心的效果就没有了。《论语》里提到：“见义不为，无勇也。”可见，有时候做你应该做的事情，也是需要勇气的。修心就是这样。

做不到诚，修心的反思必然会犯两种错误。其一是自欺欺人。我看过这样一则笑话。某医院为加强护士的服务意识，组织护士学习、反思，反思的题目是“假如我是患者”。一位护士的发言获得全体与会者的热烈掌声，她说：“假如我是患者，我绝对不会给护士添麻烦。”典型的不诚啊，这是你内心真实的想法？说这话你自己信吗？修心如果走到这条道路上，就不是长善而是长恶了。

另一种易犯的错误，想的都是不相干的事儿。也是笑话，某居士第一次练习打坐后对妻子讲：“和尚劝我打坐，说打坐对我有好处，真对啊！刚才打坐我才想起来，隔壁老张还欠咱们家三斗麦子没还，差点忘了。”

关于诚，最后谈谈我们为什么要修诚？也就是诚的作用，修诚能带给我们的好处。我觉得《中庸》讲的非常透彻，大体是三点。

第一，“自诚明”，通过“诚”能够达到“明”，修诚能够使我们明白、明了，唤醒我们内心深处的先天智慧。

第二，“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性”。修诚能够使我们完全了解自我，了解自己的本性，而只有完全了解自我，才能理解他人、了解事物，对人生遇到的所有事情才真正能够想明白。用《大学》的概念，只有修诚才能做到“格物致知”。

第三，“至诚之道，可以前知”，修诚可以使我们对于事物的发展具有预见性。我们一直奇怪，地震之前为什么动物都有预感，而人却没有，就是因为后天的人为之伪遮蔽了人心，使我们丧失了这种能力，修诚能够唤醒先天智慧，也就能恢复这种先天的能力。把诚修到极致，能对所有事情都个有预见性，这种境界就是《中庸》上说的“至诚如神”。我也没修到这种境界呢。但我相信这种境界是存在的。

《中庸》里讲：“今夫水，一勺之多，及其不测，鼋鼉、蛟龙、鱼鳖生焉，货财殖焉。”一勺水与大海，都不过是水，本质是相同的，但大海中有鼋鼉、蛟龙、鱼鳖，以及各种有价值的东西，一勺水里有什么呢？关键是积累。你只修到一勺水的程度，能有什么？又能干什么、得到什么？但只要你坚持，日积月累，最后修到大江大河及至大海的程度，就什么都有了，做什么都可以了。一句话，坚持修下去，效果会越来越明显。

是不是最终可以修到“至诚”的状态并不重要，重要的是，只要真诚面对自己的内心，我们就能够对自己有一个全新的理解和认识，遇到全新的自己，也是真正的自己。同时，对自己的缺点也就有了最清晰的了解，这也是格物了解自己的内容。

念上三大病

当我们真诚面对自己内心的时候，就容易发现导致我们产生错误的念和欲的根源。在我看来，这种导致错误念和欲的根源主要是三个，我称之为念上三大病：贪欲、傲慢、歹猜。

先说贪欲。

什么是贪欲？贪利、贪名都是贪欲。正常的经商赢利、挣钱养家，这不是贪欲。每天为利奔走，把是否获利作为评判一切的标准，不论挣多少都不满足，只知道积累财富却不知道使用，就是贪欲的具体体现了。若是出现上述诸症状，就说明这个病得治了。

一切向钱看，唯利是图，最后的结果只能是利欲熏心，心为利欲蒙蔽，这就是俗话说的利令智昏。

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”总是不知足，总是贪图得到，这就是毛病，会给自己带来灾祸的。我理解，老子的意思不是说钱挣多了会有灾祸，是指贪欲会给人带来灾祸，因为贪欲能生诸种病。比如，为人斤斤计较、小心眼儿，一涉及利就容易心理不平衡，气人有、笑人无，吝啬、小气，心肠硬，谁有用才跟谁交朋友，人一走茶就凉，说大话、使小钱，喜怒无常，等等。如果一个人身上具有上述毛病，恐怕想没有灾祸也难！

怎样修呢？或者说，怎样才能克制贪欲呢？

克制贪欲的第一个层面，记住“三个不要追求”：不要追求你不需要的、不要追求你不应该得到的、不要追求不属于你的。

我曾经与我们校的一位教授聊天，问他买车没，他说：“钱不是问题，当然买得起，就是有一个问题没想明白，所以至今没买。”我问什么问题，他说：“我买个车干什么用？”想想也是，他家就住在校门外的家属楼，除了来学校，他很少去其他地方，就是去也大多是对方来车接送，他自己买车真的没什么用。这就是不追求自己不需要的。但现在能想明白这个问题的人真是不多，和他一样的教授们也纷纷买车了，所以我心里对他非常尊敬。

现在有些人不论什么好事都得占，得不到就心理不平衡，就是社会对他不公，就是所有人都对不起他了，而从不问问自己，这个好事是你应该得到的吗？现在大学里也有这种人，评教授，几项指标项项不如人，评不上，不反思自己，不是攻击评职称的体制不公，就是抨击量化标准不科学，或者干脆骂评委们不公正，就是不肯静下心来想想，你凭什么要评上，这是你应该得到的吗？其实，我们说的“愤青”中，没事专门骂政府、骂社会的，动辄说国外比中国怎么怎么好的，有不少就是这样的人。

做生意也是一样的，你的实力、人脉、资源、关系样样不如人，还一定要中这个标吗？一旦没中，就骂政府、骂体制、骂暗箱操作。你不想想，评委也为难，他实在找不出让你中标的理由啊！人一旦走到这一步就不会进步了，因为在他心目中，问题总是出在别人身上，或是出在社会上，他自己一点毛病没有，他纯粹是受害者。这样的人生，注定纠结。

最后，可能是最重要的，不要追求不属于你的。社会是分阶层的，你目前处在哪个阶层，就应该追求那个阶层的物质利益，而不应该追求你上面那个阶层的享受。这就是《中庸》上说的：“君子素其位而行，不愿乎其外。素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱。”

就拿我来说，处在大学教授这个社会阶层，住一两百平的商品房是这个阶层的常态，这才是我应该追求的，但如果我追求住独栋别墅，那就是追求不属于我的东西。看看你身边有多少惨痛的案例吧，追求不属于自己的东西就是人生悲剧的开始。

克制贪欲的第二个层面，记住不要与他人攀比。

同学聚会，发现当年不如自己的几个同学，开的车都比自己的好，回来就下决心换车，这就要滑入贪念了。自己过自己的日子，生活啊，“如人饮水，冷暖自知”，人家有是人家的事，跟我有什么关系呢？子曰：“饭疏食、饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”意思是，吃粗粮，喝冷水，弯曲胳膊枕在头下躺着，乐趣也就在其中了。用不正当的手段得来的富贵，对于我来讲就像是天上的浮云一样。多么的洒脱啊！

想一想为什么要跟他人比呢，要么是虚荣心在作怪，要么就是不自信，总之，都是想靠一些外在的、物质的东西来证明自己，获得他人的尊重。这种向外求的方法能得到他人发自内心的敬重吗？显然不能！想获得他人的敬重，靠的是为人，靠的是修为，向内求才是靠谱的。自己不修，最后的结果只能是靠砸钱买回他人的诌媚了，但诌媚是绝不能和敬重划等号的。

想想吧，如果你为人很差劲儿，就是开着高档跑车去参加同学聚会，大家就敬重你了吗？饭桌上可能大家也会吹捧你几句，等你开车一走，知道人家说什么？同学甲：“这个缺德鬼居然开上了那么好的车，真是没天理！”同学乙：“俗话说的好，爬的高、跌的狠，作的欢、死的快。”天天有人背后这样“祝福”你，想不跌跟头也难。

克制贪欲的第三个层面是，树立愿景，这也是克制贪念的最高境界。

愿景，说得庸俗点儿，就是发一个非常大的愿。地藏王菩萨发的愿：“地狱不空，誓不成佛”，实际就是愿景。愿景是很难实现的，也不是一定要实现的，只要树立愿景并为之努力，你的人生就已经改变了，最终愿景是否实现，反而是可以忽略不计的了。地狱如果空了，“六道轮回”之中的一“道”没有了，“六道轮回”就不成立了，所以地狱是不会空的，地藏王菩萨的愿景是永远无法实现的。作为菩萨他不知道这一点么？当然知道。那为什么还发这个愿？这个愿不是为实现的，是为了激励自己的。地狱虽然一直没空，但地藏王菩萨毕竟已经是四大菩萨之一了呀！

不管你树立什么样的愿景，这个大愿应该具备两个特点，一是有利于自我完善，二是利他的，或者说有益于社会的。一旦内心中真正确立起愿景，人的心态马上就不一样了，对利自然就看得淡了。《论语》上讲：“见小利则大事不成。”反过来也成立，确立起大愿自然就不斤斤计较小利了。

从前，明朝的开国皇帝朱元璋打下采石之后，部队缴获很多装满物资的大船，朱元璋下令砍断船的缆绳，让船顺流而去，他手下的将军们都不理解，问为什么，没读过书的朱元璋说了一句名言：“成大事者不规小利。”朱元璋是以得天下为愿景的，所以才会有这份心胸。其实，我本来也是一个蝇营狗苟、斤斤计较、睚䀝必报的小人，只是在树立传播国学挽救世道人心的愿景之后，心态才真的不一样了，人也才有所改变，有一种豁然开朗的感觉。应该说，树立传播国学的愿景之后，获益最大的恰恰是我自己。

念上第二大病是傲慢。

世界几大宗教都提倡谦卑，反对傲慢，这是值得我们思考的。王阳明也说过：“人生大病，只是一傲字。”

傲慢也能生诸种病，自以为是，刚愎自用，总是觉得别人都不如自己，事必躬亲，炫耀、卖弄，好使小聪明，武大郎开店－比我高的不要，喜欢听人奉承、拍马屁，听不进去不同意见，更听不得批评，无论什么场合都要把自己摆在最显眼的位置，气指颐使，眼高于顶，自己永远正确、错误都在别人，不会反思自己，这些都是傲慢的具体体现。若是出现上述诸症状，就说明这个病也得治了。

怎样克制傲慢呢？

克制傲慢的法门，是时刻提醒自己：“我只是一个凡人。”可怕的是不知道自己傲慢，一旦通过“观念头”发现了自己有傲慢之心，想遏制其实也不难。

我常常想，如果发生战乱，我会怎么样？大学关门了，我失业了，我还能靠什么挣钱养家？城市成为战场，就像现在有的国家那样，停水停电，买不到粮食蔬菜，我还有什么办法生活？恐怕只剩下四个字“坐以待毙”。这样一想才发现，真是“百无一用是书生”啊！我就是个废才，还有什么可以傲慢的。我现在能过得这么滋润，走到哪儿都受人恭敬，真是老天错爱、祖辈积德啊！除了感恩之心，还应该有其他的心吗？

若是感觉控制不住傲慢心，我还有一个小窍门，做家务，就是抽时间专门做你家阿姨做的事。不仅是洗衣服、做饭、洗碗、擦地，还包括刷马桶、擦浴缸、通下水，等等。干不了三天，傲慢心差不多就没有了。我想，女人傲慢的比男人少，可能就是因为女人常干家务吧，傲慢的女人恰恰是不需要做家务的啊！

念上第三大病是歹猜，就是没有理由地把人往坏处想。

路上有人盯着你看了一眼，你心里就怀疑人家是不是心里嘲讽你穿衣服没品味；坐上出租车，司机没走你熟悉的路线，就怀疑人家故意绕路；到公司，某员工没跟你打招呼，就怀疑他看不起你；客户来谈一单生意，觉得利润点很高，马上想他是不是骗我；中学同学打电话约中午吃饭，放下电话想，他是不是要跟我借钱。这些都是歹猜。

但如果这些想法有证据、有理由，就不算歹猜了。现在出租车行驶的路线我以前走过，肯定会多花5元钱的，你想他给你绕路就不是歹猜了，但你需要问问他，为什么不走那条更近的路，也许有别的原因。

心怀歹猜，看问题就不可能客观正确了。《吕氏春秋》里有一个小寓言故事“疑邻偷斧”，一个人斧子丢了，他怀疑是邻居家的孩子偷的，就暗中观察那个孩子，看那个孩子走路的姿势、神态、说话的语气，都象是偷了斧子的样子。在他眼里，那个孩子的一举一动都像是偷斧子的。后来他的斧子找到了，他再看邻居家的孩子，一举一动丝毫也不象偷过斧子的样子了。心中一旦有歹猜，整个世界在你眼里都是扭曲的，事情能处理明白才怪！

人与人之间的矛盾，一半是利造成的，一半就是歹猜造成的。我们若是总带着一个怀疑人家偷了我们斧子的心态去与人交往，这人脉怎么可能理得顺？能够把利看淡又不歹猜他人，人际关系就理顺一大半了。

怎样克制歹猜呢？

儒家提倡的“反求诸己”是克制歹猜的最好方法，不论遇到什么事情，到自己身上找原因，不去想别人的毛病，自然也就没有歹猜了。“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”当年我师父曾写过一个与此类似的条幅，“少一点指责，多一点贡献”，他的解释是，你觉得什么事情没做到位，别去指责别人，你自己做点儿贡献，把它做到位不就完了吗！

《论语》上讲，“子绝四：勿意，勿必，勿固，勿我。”就是孔子绝对不会犯四个方面毛病。一是凭空猜测、主观臆断；二是看问题绝对；三是拘泥固执；四是自以为是。我体会，这四点特别是第一点，是促成歹猜的根源。

在我看来，遏制歹猜其实也不难，“观念头”发现把他人往坏处想时，就问自己：“你有证据吗？别瞎猜。”

穿插一个与上面没有关系的小问题，为感召他人而大张旗鼓地行善是否可以？我认为可以，但这就要“控念头”了。控制住求名露脸的念，在整个过程中时刻提醒自己，所做的一切都要以感召他人为目的。控住念，行动上才能不跑偏，自始至终，突出的是活动，而不是哪个人。这么说吧，如果来宾回到家一回忆，对整个活动印象深刻，而对所有组织者都没什么印象，那么这个劝善感召活动就是搞得最成功的，福报最大的。由此出发，我认为，组织者讲话，或是颁奖什么的，就都是跑偏了，没控住念，就已经弄不清楚是要感召还是要名誉了，因为这种做法确实会给他带来名。宣传组织者、接受媒体采访等，就偏的更厉害。活动结束之后，几个组织者一起合影留念、发微博里，恐怕也不是能带来福报的行为。在我看来，打出组织者的名字，就不如仅有组织机构的名字，组织者自己主持，就不如请专业主持人来主持，组织者干脆不露脸。总之，能控住念头，具体方法上自然就正确了，福报就都积攒下了。

错误的理念

除了念上三大病之外，还有三种错误的理念也是我们应该在修行中注意去除的，我称之为“三个主义”：拜金主义、物质主义、利己主义。若是受其影响，就会成为内心深处的“病根”，由此生发出诸种病。

第一个主义：拜金主义，就是将金钱作为衡量人生成功的唯一标准，而不是标准之一。

有钱就被视为成功人士，而不管他怎么挣钱、怎么花钱；没钱就被人看不起，而不管他品德如何、操守如何？古人将这种错误的理念总结为一句话“笑贫不笑娼”，笑话穷人却不笑话妓女，正直的穷人竟然不如有钱的婊子更受尊重。古今中外，这种错误的理念一直在流行，而在今天的中国达到了登峰造极的程度。如果认同了这种错误的理念，你的心就受到蒙蔽，心态就扭曲了。

同学聚会，发现大家的车都比自己的好，就感觉没面子，被人看不起，有了这样的念头，心就已经受到蒙蔽了，结果只能是想尽一切办法去挣钱，换好车，无所不用其极，使自己成为完全没有操守的道德方面的婊子，还谈什么修行！

还有一种人，宁可当婊子也挣不到钱，结果是仇富、恨社会，就更等而下之了。往大的方面说，认贼作父、卖友求荣、坑蒙拐骗、对穷人傲慢、对富人嫉恨，等等，都是源自拜金主义的毛病。从小的方面看，如果没有一身名牌就不好意思出门，在路边小店吃顿饭就觉得很丢份儿，听朋友讲去欧洲旅游购物觉得烦躁、聊不下去。这些都说明，你的心已经受到拜金主义的蒙蔽了，为人处事自然也就弄不明白了，多少纠结由此产生啊！

儒家提倡的相关理念是安贫乐道，所以在孔子的心目中，富可敌国的子贡就不如生活在贫民窟的颜回。传统上一直存在所谓“义利之辨”，就是道义、利益哪个更重要的问题。儒家的答案不是不要利益，而是道义重于利益，所以孔子说：“不义而富且贵，于我如浮云。”

在我看来，评价人生是否成功的标准首先应该是修养，其次是学问，然后才是金钱。在修养方面取得成功就是“立德”，在学问方面取得成功就是“立言”，在金钱方面取得成功就是“立功”，这也就是儒家说的“三不朽”，都代表着人生的成功。但重要性不一样，因此，不能因为金钱和学问而放弃修养。

其实，义和利就象是两个小朋友，总是在一起玩，也常常会吵翻天、对着干。义和利往往可以并行不悖，修行和挣钱也常常是可以兼得的，关键是看你怎么挣、怎么花，挣的明白、花的到位的话，金钱是可以增进修行的，但是，当义与利发生矛盾冲突的时候，我们应该毫不犹豫地站在义的一边，这就是修行。

第二个主义：物质主义，就是只考虑人生的物质层面，而不考虑甚至是否认人生的精神层面。

举个例子，古人非常关注的灵魂归宿问题，今天还有谁会考虑？有谁会思考绝对真理、宇宙本源？如果你和人家讨论这些问题，马上大家看你的眼神都会怪怪的，因为他们认为你在扯用不着的，什么是用得着的呢？那就得是物质的。聊聊收入多少、住多大房子、开什么车、假期准备去哪里旅游。千万别聊最近读了些什么书、上了哪些课，结果呢？不外是在谈钱！所以说，物质主义实际上是拜金主义的根源。

只考虑人生的物质层面还会导致三个方面的错误。

其一，忽视灵魂，甚至是对思想、精神、灵魂等的完全无视。给身体防寒保暖、保健治病、滋补养生、强身健身，但什么时候想到过保护灵魂、滋养灵魂、锻炼灵魂，并医治心灵的疾病？结果只能是你的思想、精神、灵魂等的极度虚弱，并患有种种心病。可是你想过没有，你最渴求的智慧是从哪里来的？来自肉体吗？虚弱的思想、精神加上病患缠绕中的心能给你生出智慧来吗？心在这个方面受到蒙蔽，会导致心灵的空虚、智慧的丧失，看问题自然偏差，想事情必然纠结了。抱着这样一种观念，想追求高大上也难。

其二，不信果报。只重视物质的人，会认为“善恶到头终有报，只争来早与来迟”是迷信，必须破除；认为“尽人事而听天命”是宿命论，太消极，必须抛弃。结果是，这种人胆子特别大，没有不敢拿的钱、没有不敢做的事，只要别被警察抓住就行。心在这个方面受到蒙蔽的人，往往会风光一时，但终究会因为触犯宇宙间的根本法则而受到意外之灾，往往会有飞来横祸，后世更凄惨。当然，他根本不信来世，所以才无所畏。

其三，享乐主义。只从物质层面考虑人生，认为我们的生命只有今世这百十来年，必然会觉得人生苦短，要及时行乐。当然，他考虑的“乐”，也只是局限在物质的层面，这种人理解不了读一本好书的快乐，人生感悟的快乐，行善的快乐，他所追求的享乐不外是感官刺激而已。吃好、喝好、买豪宅豪车、出国旅游购物、出入高档会所、多娶几房媳妇，不外如此吧。心在这个方面受到蒙蔽的人，他的事业会与他的灵魂一起枯萎下去。看看你们身边的人吧，买卖越做越小，处于五马换六羊状态的，大多是犯了这个方面的错误。

第三个主义：利己主义。只从自己的利益出发去思考问题，也包括为人处事自我为中心，不考虑他人的感受。

现在社会将利己看成是当然的，将自私视为人之本性，甚至喊出口号：“人不为己，天诛地灭。”有学者研究，现代人对这句古话的理解就是错误的，“为”在这里不是“为了”的意思，而是“修为”的意思，其真正的含义是，人不加强自己的修为，天、地都会看你不顺眼，要收拾你。

行善能带给人发自内心深处的快乐，这本身就已经证明了，自私不是人的本性，而是后天受社会影响养成的毛病。但这种毛病根深蒂固，不容易一下子去除，关键是在修行的过程中逐渐将心打开。真正地打开了心扉，才能去除利己主义的毛病。提倡行善要由近及远，就是照顾到人的自私之心的逐渐将心打开的方法。

其实，人心先天具备大爱。想想看，在火葬场看到陌生人为他们亲人的去世而痛哭，你是不是心里也感觉到难过，说明你的心先天地具备对所有人的爱；当你看到奄奄一息的流浪狗时，你是不是也会心里感到难过，说明你的心先天地具备对所有动物的爱；当你在野外看到枯萎的树木时，是不是心里也会觉得不舒服，说明你的心先天地具备对所有植物的爱；甚至当你看见破瓦残垣、倒塌的山体时，是不是心里也会觉得有一丝伤感，说明你的心甚至先天地具备对无生命事物的爱。这些都跟你没什么关系，去世的人你根本不认识，狗不是你养的、树不是你裁的，破瓦残垣也不是你曾经住过的地方，你为什么为之难过呢？这不就证明你的心先天地具备对所有人、动植物以及无生命事物的爱吗？是什么蒙蔽了心的先天的大爱呢？是分别心，分别人、己，要利己。

佛家提倡不要有分别心，提倡利乐众生、利乐一切有情，也是为去除利己主义对心的蒙蔽。但在儒家看来，很难一下子完全恢复先天大爱，而是要通过一个循序渐进的过程，因此提倡由近及远地行善，就是一点点地恢复先天大爱，一点点地去除利己对心的蒙蔽。爱亲人、爱朋友、爱认识的人、爱所有人、爱动物、爱植物、爱这个世界的全部，这中间是有一个次第的，修行就是按这个次第走下去。《论语》上讲：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”若是以恢复心的大爱为己任，那这种修行真的是任重而道远，恐怕真的是死而后已。

理念上的三大错误，怎样去除？

在我看来，最简单的方法是，以愿景破除拜金主义，以信仰破除物质主义，以施舍破除利己主义。前两点不说了，这里只说说最后一条。

什么是施舍？一切利他的行为都是施舍，而不仅仅是花钱。佛家将施舍称为布施，认为存在三种布施，财布施、法布施、无畏布施。在我看来，施舍也可以分三种，给人财物、给人思想或方法、给人安慰。

比如说，培训你的员工，这就是给人方法，使他的能力素质得到提高，通过知识改变命运，这就相当于佛家说的法布施。再有，教给人正确的思想、理念，我们现在做的事情，弘扬国学、传播儒学，在我看来，就是一种施舍。最后一种施舍，给人安慰，你没钱给他、没方法教他，说几句好话总是能够做到的吧。倾听朋友诉苦并安慰他，用美好的语言应对遇到的每一个人，甚至耐心地回答问路的人，在我看来，都是施舍，关键是你这么做的时候有没有一个行善的心。有人不肯施舍，理由是他没有那个力量，实际他是没有那个心。

佛家认为法布施的回报远远大于财布施，我的看法也差不多，因此，三种施舍按回报大小排序的话，应该是：给人思想或方法、给人财物、给人安慰。第一种、第三种做起来都比较麻烦，所以注意的人少，大家都喜欢第二种直接拿钱，因为便捷。但是，第三种才是对修心最有帮助的。

施舍三大注意事项是，起心动念、由近及远、秘密行善。

首先，没有善念就没有善行。一件事是否构成善行，看的是发心、是动机，而不是结果。打个比方，你想毒死某人，因为下毒药时剂量没有掌握好，不仅没有毒死他，竟意外地把他久治不愈的老胃病治好了。从结果上看，你用的毒药治了他的胃病，但谁能说这是善行一件，你自己也不敢说，因为一旦说出去，就会被警察带走、吃官司坐牢了。因为发心是恶的，尽管结果是好的，也是恶行。反过来，只要发心是善的，即使结果不理想，也是善行。所以一定要有好的起心动念，就是好的动机。

其次，行善要由近及远，就是先从你身边的人、亲近的人开始。如果你的亲兄弟还衣食无着落，你施舍给陌生人是不构成善功的，因为那已经有沽名钓誉的嫌疑了。儒家讲“仁者爱人”，也是从最亲的人爱起，所以才强调孝悌，就是首先要爱父母、爱兄弟姐妹，这些最近的亲人。不知道孝敬父母却跑到敬老院去献爱心，在儒家看来，那不是诚，是伪。

最后，提倡秘密行善，这也就是积阴德。《了凡四训》说得好：“凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。阴德，天报之；阳善，享世名。名，亦福也。名者，造物所忌；世之享盛名而实不副者，多有奇祸”。

秘密行善能给自己带来最大的福报。

错误的思维方式

通过格物了解自己，还应该认识到思维方式中的错误。在我看来，错误的思维方式主要也有三个：程式化、想当然、跳跃。

思考问题程式化是社会对我们的负面影响之一。学校教育起到了非常不好的作用，我们从上小学开始，就被培养寻找标准答案，而且一个问题只有一个正确答案，这种教育对心的最大蒙蔽就在于，使心变得僵硬、僵化，遏制了心的灵性，心虽然还在，灵性没有了，还怎么能说是“心灵”。

思考人生问题如果存在一个固定的模式，这实际是很坑人的事情。举个例子，当下很多家长对孩子的培养，思路还是学习好、考好大学、找好工作，按这个模式去培养孩子，30年前也许是可以的，现在还适用吗？别的不敢说，按这个模式培养下去，要当不成领导，就必然是打工的。当然谁也不想一辈子给人打工，所以大学生考公务员才这么火，原因很简单，争取将来当领导。是家长的程式化思维把这些最优秀的孩子逼到了同一条路上，形成千军万马过独木桥的局面，对这些孩子的人生造成什么样的负面影响且不说，对国家、社会来说，也是高素质人才的浪费。

可以说，思维程式化对我们人生的影响随处可见。如果你问鸡蛋可以炒什么菜，百分之九九的人会告诉你，西红柿、黄瓜之类，有没有人会想到鸡蛋炒豆腐？其实我试过，非常简单，也很好吃的。

思维程式化的最大问题在于，人会在不知不觉中认为解决问题只有一种最佳方案，而且这个方案的各个步骤还是不容更改的。可是，人生的事情大多数都有不止一种解决办法，而且这些方法间很难分出优劣。在我看来，你们参加的各种培训，大多数都是在教你们一种程式化的思考问题方式。看小品，五毛钱俩，一块钱不卖，我们都觉得荒涎可乐，可是你们反思一下，你们花很多时间和金钱去学的课程，有多少实际就是在教你们“五毛钱俩”。这些程式化的知识，学得越多，对你的思维禁锢越大，所以佛家才总结出“知识障”这一说法。需要修心开悟，才能认识到这些思维方式上的错误，才能形成好的思维习惯，才真正能把遇到的问题都想明白。

破除思维程式化的方法，我在《周易》的课上讲过“错综复杂”。错卦给我们的启示是反其道而行之，综卦给我们的启示是换个角度看问题，复卦的启示是改变一下操作次序，杂卦的启示是将各要素打乱重组。我们受社会流行的程式化思维影响已深，只要一思考问题，头脑中马上就会冒出来一个程式化的东西，不要紧，就以你脑子里当下浮现出来的方案为标准，继续思考，我跟这个方案完全相反地去做行不行？还有没有不同的角度去看这个问题？把这个方案里的某些环节次序调整一下可不可以？这个方案的要素有哪些，可不可以打乱重组？实际人生中遇到的许多不知所措的问题，都可以做类似的分析思考，习惯了这种思考，也就破除了思维上的程式化。最主要的就是一句话，时刻提醒自己，人生没有什么是必须的。

社会教给我们的第二大错误思维方式是想当然。最典型的错误是，思考问题的大前提不是真实的，是想当然的。

就拿一句话为例吧。说：“随着科技的发展，我们最终有一天会探测到宇宙的尽头在哪里。”如果不细思考，可能很多人会觉得这句话没什么毛病吧？但是，这句话要想成立，必须保证三个大前提。其一，宇宙存在尽头，如果宇宙本身是没有尽头的，科技怎么发展也是探测不到的，因为本来就没有嘛！其二，科技能够无限发展下去，若是科技的发展存在局限性，发展到一定程度之后就不再发展了呢？其三，即使科技可以无限发展，还得保证，在科技发展到可以探测宇宙的尽头之前，地球和人类不会毁灭，不然的话，人类都没了，谁来探测宇宙的尽头？

这三个大前提我们可以确定吗？你凭什么认定宇宙一定存在尽头？你凭什么确定科技可以无限发展下去？你又凭什么肯定在此之前地球不会毁灭？科学家不是告诉我们，地球也是有一定寿命的嘛！显然，这三个必须的前提条件，没有一个是可以肯定的，是真实无疑的，都是我们想像应该是这样，所以才有了上面这句看似真理而实际毫无营养的话。

企业经营上也经常犯同样的毛病。比如说，我们只要有一百个客户……，你先回答一个问题，你凭什么认为能够有一百个客户？只要我们能够卖出一万件……，你先告诉我，你凭什么认为能够卖出一万件？如果没有可靠的证据证明你的大前提是真实的，接下来的一切思考、设计都是建立在沙滩上的大厦。如果思考问题习惯从想当然的前提出发，那么，你人生的大厦随时可能坍塌在沙滩上。

孔子的“四勿”，前两项“勿意、勿必”，勿必，不要认为事情必然这样、必须这样，就是破除思维程式化的关键；勿意，就是不要想当然。

程式化的思维容易造成执着，想当然容易造成妄念；执着导致心理纠结，妄念导致决策错误。都对先天智慧构成极大的伤害。如果再没有诚意正心，程式化思维容易生成负面的心理暗示，想当然容易导致歹猜。

不知为什么，中国人的程式化思维，总是习惯把事情往坏处想。看看我们怎么带孩子的，小孩子跑得快了，大人喊：“慢点儿，别摔了，把腿划破了。”孩子从窗户往外看一看，大人喊：“小心，别掉楼下去，摔死了。”总是这样叮嘱孩子，结果会怎样？只能是他跑不快了，结果是跟不上时代的步伐；他不敢向窗户外看了，根本不知道外面的世界是什么样子。这个人岂不是废了！孩子大一些，最常听见的是：“就你这样儿……（此处省略500字，当然都不是表扬）”。孩子长大去做生意了，老爸担心的是，他可别把家底儿给我赔光了。从小到大，孩子接受的全是这些负面的心理暗示，还能阳光、有自信吗？

想想吧，我们生活中遇到的善意的提醒，其实更多时候几乎就是诅咒。

看我吃的香、吃的多，朋友提醒，你可发胖了，得注意节食啊，要不容易高血脂、高血糖、高血压，导致糖尿病，糖尿病晚期并发症会有心脏病，也可能失明、四肢溃烂，（。）高血压更可怕，容易导致脑出血、脑血栓，你说要是脑出血一下子就过去，也算是好事，毕竟没遭罪，要是脑血栓导致瘫痪呢，不仅你自己遭罪，还连累家里人，现在都是独生子女，你卧床不起了，谁侍候啊……我相信你是好心，但怎么听怎么像是在诅咒我。

开车的朋友是不是常听到这样的善意提醒：“慢点儿开，别出事儿。”你怎么肯定我开快点儿就一定出事儿？你就不会说个“一路平安”吗？

我也不知道中国人这是怎么了，是从什么时候开始养成了专想负面的习惯，但我们肯定都受到影响了，这是对心的灵性的另一种蒙蔽，歹猜也由此产生。

我们已经习惯的另一种思维错误是思考问题的跳跃性。不是从一想到二、从二想到三，而常常是想到一之后跳过二去想三。产生这种错误的根源在于心浮气躁、心乱动，往往是受社会浮躁风气影响所致。

在我看来，先下定“我一定要成功”的决心，然后再确立“我一定会成功”的信念，就是思维跳跃的典型，因为忽略了一个最重要的中间步骤“我怎样做才能成功”。拿不出一个可行的方案、没有具体的操作方法，就知道信心满满地喊“我一定会成功”，在我眼中是很弱智的事情，遗憾的是，这种事在我身边却一直在发生着。

古话说的好：“授人以鱼，不如授之以渔。”送给人鱼，就不如教人打鱼。可见古人早已经意识到方法的重要性，而今天我们反而忽略了，原因就在于我们思考问题的方式不正确。习惯于这种心的躁动，先天智慧也就被遮蔽，无法发挥作用了，结果是很简单的问题也看不明白。

多年前有一次，我们专业硕士研究生的读书会上，学生们讨论起应该先读著作还是先读论文的问题，每个人都振振有辞，都有自己的见解、也有自己的理由，最后我实在听不下去了，说：“你们每个人都报报数字，读了多少本著作、多少篇论文。”然后全体沉默。跳过读这一环节，去讨论怎么读，说来说去也都是空话。原因也简单，就先读著作还是先读论文发表一下自己的看法，容易，既不需要背景知识也不需要下功夫，随心所欲地顺嘴瞎说就行，而读书呢，却是一个需要踏踏实实艰苦努力的过程，难啊！什么是浮躁，在我看来，就是跳过需要踏踏实实努力的环节，专在夸夸其谈的环节上下功夫。

你们做企业的，可以做一个小试验，把你们公司的某一项业务做出流程图来，或者就是把这项工作分解为若干个环节，在纸上清楚地列出来，第一步应该做什么、第二步应该做什么，等等，列出所有环节，然后反思一下你在抓这项业务时着重于哪个环节了，最后你再去分析，哪个环节是空谈不解决问题的，必须实实在在地做一些枯燥的工作。我的问题是，你从事日常管理时，最重视的是这些需要踏实努力的环节吗？如果你可以充满自信地告诉我“是”，你的企业一定做的不错；如果“不是”，证明你是浮躁的，心已经受蒙蔽了，赶紧修心吧。

你们现在是否混着各种圈子？是否有时也张罗大家一起做一些事情？反思一下，你建议去做这个事情、干那个事情，可曾同时提出过可行性方案和具体落实方法？很多人的思维都是跳跃性的，恰恰跳过了最重要的一环。也许别人认为有落实方法，那就是一句话：“大家一起来做。”这就是典型的空话、废话、不负责任的话。你要问一下自己，提出的这些建议，“大家”包括你自己不？如果包括，先说说你打算怎么干，你能够为大家提供什么，如果说不出来，就证明自己根本没想干，你的内心深处没有把自己算在这个“大家”里边，你就是出主意让别人去干。你既然干不了或不想干，说这件事情做什么？不是空话吗？别人可以干，还用你来说，不是废话吗？这些事情都不过脑子，只知道一腔热血地喊大家应该做点儿事，不是不负责任的话吗？

我们后天养成的坏习惯很多，也没办法一一例举。

仅说语言方面吧，说奉承话、违心的话、假话谎话、空话套话等等，应该说，都不能看成是美德吧，但我们每天都在说。小孩子就不会说这些话，可见这些都不是先天的，而是后天社会对我们的负面影响。其实，我们也不愿意说这些话，大多数时候是迫不得已。面对领导，面对大客户，能不说几句奉承的话吗？单位开会，能不说几句空话套话吗？很多时候内心真实的想法说出来会伤人，就不得不说违心的话了。但这样下去，就会养成言不由衷的惯性，习惯性说谎。

修心，要恢复心的光明本性，就要去掉后天对心的污染，也就是要改掉坏习惯。这方面也不可能一蹴而就，也要由简入难。最关键是在日常生活中先尽量改掉坏习惯，要从日用平常入手。

还是就言语方面说，真正靠谎言给自己谋取利益的时候并不多吧，我们日常生活中说的谎话、空话、违心话，大多和利益无关，换句话说，根本没有必要，也没有理由这么说。朋友约去游泳，明明是自己不想去，却找各种理由推脱，说了半天的谎话，实际上就说一句真话“今天实在不想去”，不可以吗？给领导敬酒，就说些美好的祝福，不加那些歌功颂德的奉承话、违心的话，不可以吗？

满大街都是圣人

修心观念，还应该注意随时反思。反思的最好方法就是孔子说的：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”要善于发现他人身上的优点，并努力向他看齐，使自己也具备同样的优点；看到别人身上的缺点时，首先要反思自己是不是也有同样的缺点。

孔子还说过：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”有三个人走在一起，他们某人身上就一定有值得我学习的地方。发现人家的优点就要努力去学习，发现人家的缺点就反省自己是不是有同样的缺点并加以改正。孔子的这两句话后来成为两句成语：见贤思齐、择善而从。

其实，修心不必远求明师、通读经典。善于反思的话，在日常生活中随处可以修心。

有一次，王阳明的弟子王艮从外面回来，王阳明问他都看见了什么，王艮说：“我看到满街都是圣人。”王阳明说：“你看到满大街都是圣人，满大街的人看你也是圣人。”还有一次，王阳明的另一弟子董沄出游回来，对王阳明说：“今天看见一件不寻常的事。”王阳明问什么事，董沄说：“见到满大街的人都是圣人。”王阳明说：“这也是平常事罢了，没什么好奇怪的。”

相传泉州开元寺有一副朱熹题的对联：“此地古称佛国；满街都是圣人。”看来在这一点上，朱熹和王阳明的思想是一致的。

在这里我不想详细解释这种思想，只想说一点自己的感悟。有一次乘飞机，我到的晚了，在安检门外已听到广播里在喊我的名字，排队肯定来不及了，我就一个个跟排在我前面的人商量，都是同样一句话，不好意思，我来晚了，我的航班要起飞了，能不能让我先安检。很快我就站到了几十个人的长队的最前面，顺利过安检，拉着箱子一路狂奔赶上了飞机。坐在飞机上反思刚才的过程，我猛然发现，所有人都很礼貌地让我先过，很多人不等我说话，就主动让路，没有一个人表现出不耐烦或是不高兴。我问自己：“如果是别人和你商量排你前面，你能心境喜乐平和地让他吗？”反思观心，最后我不得不承认，遇到这种情况，我肯定会让，但可能心会动一下的，甚至可能脸上会表现出一丝不悦的。这么一比较发现，今天遇到的人都比我心态好、境界高，真是“满街都是圣人”啊！由此想到，这几十个人没有修心，我天天提倡修养，结果还比不上人家不修的，这是多么可耻的事情，不应该加倍努力吗？

格物了解自己、进行自我反思的时候，除了见贤思齐，还应该注意，不要走向另一个极端，就是认为自己一无是处。

已经有若干个弟子问我，修心反思，发现自己毛病多多、素质极差，这样修下去，会不会修得没有自信了。答案当然是不会。凡是有这个疑问的，都可以自己反思一下，你修到现在，比以前没自信了吗？

我们可以剖析一下，就这个问题格格物。我们反思反省的不外是两个方面，道德、处事。

道德方面无所谓自信，相信自己是个好人，相信自己道德方面没有缺点，除影响自己进步，没有其他作用。苛刻地指责自己，使自己经历刺心之痛，才会精进。在道德方面越不自信，才越能看到自己的缺点和他人的优点，才可能会发自内心的对人好，心才可能越来越柔软，才有利于行善积福报，才能从根本上发生变化。当他人感受到你的变化时，也就是你人脉开始变好之时。

我想，可能很多人把自责与不自信混为一谈了。反思必然导致自责，就觉得不自信，那么，你要保持的自信，实际就是不自责，也就是不肯承认自己的缺点错误罢了。

另一个方面，反思处事，也就是格物，是一个不断发现问题并使自己能够更好地解决问题的过程。坚持下去，你自己都能感觉到分析问题、解决问题的能力得到提高，又怎么会产生不自信呢？

我知道，很多弟子已经在按照儒家的修身方式在修，有人有心得，有人也有困惑，这里强调两点，也许有帮助。

首先，儒家修身要控制情、欲、念，不是要灭除情、欲、念，而是要将之控制在一个适当的范围内，不过、亦不不及。这是儒家与佛、道两家的最大区别。俗话说的好，“无情未必真豪杰”，如果修到七情六欲都没有了，那整个人也就了无生趣，若是没有了人情，如何在人间过活？

为了将心修到活泼、通透，也不能只是控制一途，偶尔也要让心放松一下，出去转一转，只知道收，不知道放，效果反而不好，至少不容易坚持下去。就像管小孩子，管得太紧，这也不行那也不行，容易把聪明孩子管死了，反成庸才，偶尔也得放一放的，总让他学习不给玩的时间，最终学习的效果也不会好。

其次，修身不是目的，是手段，儒家的修身是为了做事。这一点也必须牢记，不能为了修身而修身，更不能为修身而耽误了工作、事业，所以王阳明才强调事上磨炼，做事既 是修身的过程，是修身的方式，也可以体现修身的效果。虽然事业有成、把事情做好，只是修身的副产品，但没有做事的目的，修身是不完整的，也不会大成的。最关键的是，不能把修身和做事分开，这本来就是一回事。

孔子说过，“唯上智与下愚不移”，除了极少数的上等的智者和下等的愚人无法改变之外，绝大多数人是可以改变的。曾经有弟子就孔子这句话向王阳明请教：“上智、下愚，如何不可移？”王阳明的回答是：“不是不可移，只是不肯移。”一句话道出了问题的关键。有大智慧的人参透了人生的真谛，有自己的人生原则，自然不会因任何原因而改变，如果一个人并不具备这样的大智慧，却不肯改变，那就是典型的愚人了。

修行先得立志，不论志大志小，至少得有改变自我、完善自我的志愿，才有可能真正地开始修心。否则，也可能是心血来潮、一时冲动，看身边的人在修，自己也认个师父，最终却不可能坚持下去，只能是不了了之，不会有效果，也不会给自己带来益处。

反求诸己

修格物的第一步是了解自己，这也是儒家另一个重要理念的体现，那就是“反求诸己”。

这句话出自《孟子》：

爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬。行有不得者，皆反求诸己，其身正而天下归之。

从字面上理解，这句话的意思是，爱别人却得不到别人的亲近，那就应反问自己的仁爱是否不够；管理别人却不能够管理好，那就应反问自己的管理才智是否有问题；礼貌待人却得不到别人相应的礼貌，那就应反问自己的礼貌是否到位。凡是行为得不到预期的效果，都应该反过来检查自己，自身行为端正了，天下的人自然就会归服。说得更直白点儿，人生不论遇到什么问题，都应该回过头来向自己身上去寻求。寻求什么？只要事情的结果不理想，就应该到自己身上找原因，到自己身上找解决的办法。

实际上，孔子也说过类似的话。《论语》里记载，孔子曾经讲：“君子求诸己，小人求诸人。”君子到自己身上找原因，小人才到别人身上找原因。遇到事情是否向自己身上找原因，在孔子看来，是君子和小人的区别之一。

《了凡四训》中提到，明代四大高僧之一的云谷禅师曾经对袁了凡讲：

求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵；内外双得，是求有益于得也。若不反躬内省，而徒向外驰求，则[求之有道](https://baike.baidu.com/item/%E6%B1%82%E4%B9%8B%E6%9C%89%E9%81%93" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%86%E5%87%A1%E5%9B%9B%E8%AE%AD/_blank)，而得之有命矣，内外双失，故无益。

云谷禅师发挥他自己对《孟子》上述内容的理解，认为，向自己身上找原因、到自己身上找解决问题的办法，就是“求在我”，这样不仅能为自己求得道德仁义，也能为自己求得功名富贵，可以说是内外兼得，是两个方面的收获，因此说这种求才是有益的。如果不知道自我反省的重要性，只知道到他人身上找原因，结果只能是“求之有道，而得之有命矣”，就是你也能想出种种向外求的方法，但最终能不能得到你所追求的，就看命了，也就是得听天由命了。所以说向外求是“内外双失”，是无益的。

这番话出自一位高僧之口，由此我们可以认识到，儒家这种思想对中国人的影响究竟有多深。

“反求诸己”甚至可以视为儒家的标志，遇到事情是向内求还是向外求是儒家与非儒家的一个分水岭。向外求的、强调客观原因和外在原因的，不是儒家，向内求、到自己身上找原因找方法的，才是儒家。

王阳明也非常强调向内求，他曾经作过一首诗：

人人自有定盘针，万化根源总在心。

却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。

因此现在有学者称阳明心学为“内省式”的哲学，实际这是儒家共同的特征，将儒家称为“内省式”的哲学，也是正确的。

为什么要反求诸己？抛开一切高大尚的理论，从最庸俗和直白的道理说，你到别人身上找原因有用吗？这件事没办成，一反思，原因在老张，责任是找到了，但是有用吗？如果不能改变老张，下次遇到同类事情他还是犯类似的毛病，结果还是一样办不成，这种反思有用吗？或者是向外求，公司经营的不好，原因是经济形势不好、大环境不好、国家政策不好，全找客观原因，有用吗？你是能改变经济形势，还是能改变国家政策？这种反思即使原因找的对，有用吗？

反求诸己呢？我们不要管他人有没有责任，有没有错误，也不要管有没有客观原因，只是反思自己哪里做的不到位、不妥当，发现了问题，我们虽然改变不了其他人，但是我们可以改变自己，只要自己改变了，一切就都改变了，事情就会向好的方向发展。

可能有人会说，相关人的问题没有解决，客观原因也仍旧在，只是因为我自己发生了变化，事情就会出现变化吗？是的。人生的事情就好比是一局棋，其中任何的一枚棋子不在它原来的位置了，这也就不是原来的那局棋了。我们自己也是棋局中的一枚棋子吧，只要我们自己改变了，不在原来的位置了，这局棋自然也就不是原来的那局棋了。

怎样到自己身上找原因、找方法呢？格物，了解自己的情、欲、念是什么，为什么自己会有这样的情、欲、念，就知道问题的原因了；通过对情、欲、念的分析，也能知道自己处理的妥不妥，应该怎样处理才是妥当的，也就找到解决问题的方法了。

所以我才有另一句口号：情、欲、念是解决人生一切问题的万能钥匙。

你真的了解自己吗

静坐思心要修的首先就是格物，而格物首先要修的就是了解自己。人如果连自己都不了解，是很难理解他人的，自然也就不会将问题处理得妥当。但是，你真的了解自己吗？恐怕不是。

先说情。

《中庸》上讲：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”喜怒哀乐这些情绪没有发出来的状态称为“中”，情绪的表达适度称为“和”。真正了解自己，是在情绪没有发出来之前，在内心刚刚出现情绪波动的时候就能察觉到。不该发火的时候发火了，不该吵架的时候吵架了，原因是什么？情绪波动。明明知道自己那个时候不应该发火，为什么没忍住呢？情绪波动的时候你没有注意到，一直到爆发出来了，才认识到自已生气了。可见你并不了解自己的情，因为不了解，所以才无法控制，任其随意发泄。

当内心中刚刚出现情绪波动时，你就能觉知，这才是真正的了解自己，这是第一步：觉。第二步：析，分析。为什么自己会出现情绪波动。最后才是化，有了前两步才能成功地化解自己的情绪。否则，就不是你控制情绪，而是情绪控制了你。这是人生很多错误的根源。

儒家的修身并不是让人修到没有情绪，关键是两点，一是了解自己的情绪，能够控制自己的情绪，二是要通过情绪的适当表达来解决问题，而不是为了发泄。总之，如果是因为控制不住而发了脾气，那就一定是错误的。

不仅情绪如此，情感也是如此。有多少姑娘搞不清自己的“情”是什么，在小伙子的999朵玫瑰、钻戒、甜言蜜语的追求下就嫁给人家了，过了十来年才发现，这人不是自已想要的那一款。这也是不了解自己的情，结果导致决策失误。

再说念。

你真了解自己的起心动念吗？孩子考试成绩不理想，家长都会着急上火，为什么？是什么起心动念导致的？多数家长都会说，自己的起心动念是担心孩子考不上好大学吧，这当然是一个念，但仅此而已吗？有没有好面子的念在里边，觉得孩子成绩不理想自己很没面子？如果不细思考，恐怕你就不能真正地了解自己的念。

再说欲。

对于事情想达到什么效果，我们更是经常不清楚。现在大学生经常用一种说法作为自己不学习的借口，就是课堂上学的东西没有用。我要反问的是，你对自己的人生规划清楚吗？如果没有一个清晰的职业生涯规划，你又怎么知道什么对你有用、什么对你没用呢？你自己都说不清楚什么对你有用，让我们给你讲点有用的，我知道你用什么啊！

人生的悲剧都是从你不理解自己开始的，不是别人坑你，是你自己不了解自己的情、欲、念。你自己不明白自己的情感是什么，没有看到自己真实的需求是什么，也没有真正把握自己想干什么，所以就被别人牵着鼻子走了。

所以要修身、要修格物，学会了解自己。

为什么要理解他人

我们不仅要了解自己，还要理解他人，这是修格物的第二步。为什么要理解他人？

因为你在人类社会里生活，天天和人打交道，想要走向成功，并且是在人类社会里走向成功。你想成为一个成功的企业家，能够自绝于人类吗？你想成为一个伟人，你是在哪里成为伟人？人猿泰山吗？天天领着一群猴儿混，就能成为一个伟人吗？那只能说你是伟大的美猴王。除了要了解自己，格物还要理解他人。因为如果想在人当中走向成功，首先得理解人，你的成功不能超出人类社会之外。

换个角度去思考，是谁评价你成功与否？人！就拿我来说，我想做一名好老师，谁来评价，是学生、是领导，反正不是我自己。

必须了解人，才能获得成功。在人类社会里，基本上找不到不需要和人打交道就能成功的职业。有一次上课讲到这个观点，有个学员给我举了个例子，说好像也有这样的职业，动物园喂熊猫的。

我说，那你怎么评价他的成功呢？他每天早晨上班、晚上下班，喂几只熊猫，一直喂到退休，这样的人生是成功的人生吗？不是吧！每一个岗位、每一个行业都可以走向成功，我们没有职业歧视，但是在他的岗位要想成功，他得成为一个优秀饲养员吧？谁来评价他是优秀的饲养员？是熊猫吗？评全国劳动模范、三八红旗手的时候，熊猫是没有投票权的！所以他把熊猫照顾的再好，而不会和人打交道，也不会走向成功。这些熊猫都非常非常喜欢他、热爱他，但是，如果他身边的人都讨厌他，最后评什么他都评不上了。大家都不愿意和他接触，都讨厌他，他的人生能是成功的吗？所以必须理顺你的人际关系，事业才能蒸蒸日上。

这就是儒家讲的“有人此有土，有土此有财。”有了人脉，你才能有土地，有了土地，你才能有金钱。当然这是有特殊历史背景的，那个时候我们是纯农业国家，而且在孔子的时代中国是地广人稀的，有大片的荒地，缺少的是劳动力，所以讲首先要有人，然后才能把土地开垦出来，才能收获财富。这句话放在当下，我们去理解它的精神，有人之后才能掌握土地，土地就是最重要的资源。从我们今天的角度去理解，有了人脉才能有资源，有了资源才能有财富。从这个角度去理解儒家的这个精神，它在当下依然是正确的。

怎样才能理顺人脉呢？我觉得这是当下绝大多数企业家都关心的一个问题。毋庸讳言，有很多企业家参加国学培训也好，参加企业管理培训也好，不为了学到什么，只是为了多认识几个人，为了搭建自己人脉而去的，是不是也有这样的同学？我不能说他这么做是错误的，因为“有人此有土，有土此有财”，他的出发点是对的，要搭建人脉、掌握资源，才能获得财富、走向成功，思路没问题。但在儒家看来，方法有问题。你以为坐在一个课堂上的同学，就能成为你的人脉吗？

有人说，“名师指路，不如陪伟人散步。”伟人和你散步吗？警卫员早就把你撵走啦！就算是一头扎进伟人的圈子里，如果你自己不是伟人，你就只能是服务员！

想通过报什么什么班，结识什么什么人，搭建自己的人脉，这种方法是错的，不会达到预期效果的。那怎么才能达到预期效果呢？格物致知，诚意正心。这样与人交往才能真正增进感情，获得信任，最后为共同目标走到一起来的。首先要诚意正心，你的心如果是歪的，良心如果是坏的，谁和你来往？但是，我们看到很多好人，却办不明白事，诚意正心没问题，人非常好，就是事儿办不明白。他缺什么？格物致知！想和人理顺人际关系，首先要格物，要了解自己，了解他人，才能把人际关系理顺。这就是儒家所说的“反求诸己”，到自己身上找原因，到自己身上找解决方法，向内求，别向外求。

近一个世纪，西方思想和文化对中国最大的冲击就在于，我们开始向外求了。想理顺人际关系，上一门交际学的课，发现自己不大会说话，上一门演讲课。全是在向外求。求的是什么？技巧、技术。这就是西方工业社会的产物，技术至上。

但做人靠的不是技术。学怎样社交，各种社交礼仪，各种谈话技巧，就能把这个人交明白？就能和他相处成好朋友吗？十之八九是达不到目的。最后的结果是，每个人戴着厚厚的伪装，大家参加假面舞会来了，彼此的心离得很远，这个不用细说，大家也能知道，大家应该也都深有体会，这种朋友有和没有有什么区别吗？

要真正拉近彼此的距离，靠的不是技术，而是格物。要理解自己、理解他人，然后才能知道怎样和他交往能增进彼此的感情，方法自然来，技术的东西你都不用学。

有人说，能有那么奇妙的效果吗？关键是“反求诸己”，先从自己的身上找解决问题的方法，想了解他人，要先了解自己，因为你也是人啦！在儒家看来，百分之九十以上的人都是不了解自己的，他的人生是浑浑噩噩的，因为他没有修身。

了解自己的什么？我们要从三个方面入手，了解自己的情、欲、念。

比如，去见一个客户，你非常清楚自己的情欲念是什么，然后能分析出来他的情欲念是什么，那你应该怎样沟通才能把这单生意谈下来，还用别人教吗？方法自然来！如果你不了解自己的情欲念，也不了解他人的情欲念，任何的技巧都是无效的。学了各种谈判技巧，来了就是照教科书操作，人家刚和媳妇在家吵完架出来的，憋一肚子火，你都没感觉到，越谈火越大，最后这生意能谈得成吗？首先要了解情、欲、念，不知道了解人，任何的技巧都是无效的，而真正了解了人，方法自然来。

顺便说一句，我们企业培训员工、培训推销员，我们怎么培训？按西方那些技巧，各种营销技巧培训，然后他都照着那个模板来推销，效果好吗？按儒家看来不应该这样，应该教你的业务员格物，了解自己，了解客户，不用教他具体的技巧，他如果真能了解这个客户的需求、情感、欲望、乃至他的想法，应该怎么和他谈，怎样让客户落单，他自然就有方法了，方法自然来。

现在我们正相反，受西学影响，教的都是技巧。告诉他一个模板，第一步怎么做、第二步怎么做……最后怎么做，然后他都背下来，去营销的时候就按着这个执行，搞得客户相当烦，他自己还没有意识到。为什么现在大家掏出手机来，只要一听就知道是做电话营销的？为什么不等人说完三句话就挂电话？因为都是一个模子出来的，都听100多遍啦！烦死啦！完全守着那套西方的技巧，有一些员工一点变通都没有。

我曾经接到一个推销保险的电话，是一个小伙子打来的。电话接通之后，我不想浪费他的时间，也不想浪费我的时间，于是我就把话说得很清楚，告诉他，我们家从来不买各类保险。我的态度够明确了吧？如果是懂事儿的，会格情欲念的人，一听就知道这不是我的客户，说声“那打扰了先生”，就挂了呗，你也省事，赶紧换下一家。这一回我就碰见这么一个一定要严格按教科书操作的，然后他按照他们领导教的方法继续往下问，“那先生，咱家的车是保的什么险呢？”我说：“我没车。”他想了半天又问：“那先生不打算买车吗？”我说：“没这个计划！”他沉默了很久，“啊！那再见吧。”典型的用西方技术培养起来的营销人员，他不会考虑别人的情欲念，效果是不会好的。

这仅仅说的是一个普通的员工、普通的一次销售。那我们想一想，作为老板，去谈那种几千万的生意，你都不了解对方怎么想的，能谈下来吗？要是能谈下来，我认为，你十之八九被人骗了，这单生意做到最后才发现里面是个坑，钱要不回来啦！

所以，要想理顺你的人际关系，首先从格物入手，格物是什么？了解自己的情欲念、了解对方的情欲念，然后沟通的方法自然来，就能把你俩的关系理顺，对所有身边的人都能做到这一点，你的人脉就会相当顺啦！“有人此有土”，就有了资源，“有土此有财”，金钱自然来，企业自然蒸蒸日上，自然有人给你送订单来，这叫格物致知。

理解他人

格物的第二个层面，理解他人，与了解自己一样，也是从分析他人的情、欲、念入手，用来格物的事也必须与你自己有关。

理解他人最常用的方法是推己及人，也就是将心比心。

要想了解他人面对特定事情时的感受、想法，先反求诸己，想明白自己面对同样的事情时会有什么样的情感、想法，那么，在同样的场景下，大多数人会有与你相同的情感和想法。

先说情。比如说，朋友的舅舅去世了，他现在是怎样的情，你还用去问他吗？想想你自己舅舅去世，你会是什么心情，他现在就是这个心情。当然，人与人之间会有差异的，真正了解他人，还要注意细节，注意他人给出的暗示。比如，朋友对你哭诉：“我从小在舅舅家长大，在我心目中，他就像父亲一样。”有了这个暗示，我们在体会他的心情时，就不能想像自己舅舅去世、而是应该想像如果我父亲去世我会是什么样的心情，这样才能更准确地理解他此时的心情。再想想，当你处在这样的状态时，最希望朋友如何对你？做些什么？你也就知道该怎样去做了。这就是将心比心，要先弄明白“情”，然后才能做明白“事”。

再说念和欲。比如说，公司生意不好要给业务员降薪，想知道业务员的念和欲吗？想知道他们对此事怎么想和会怎么做吗？那就静静心，想想如果你是打工的，老板以公司生意不好、节省支出为理由给你降薪，你会怎么想、怎么做？最可能的想法是，公司生意不好责任也不在我呀，我已经很努力了，为什么要给我降薪？这是念。如此不讲理的老板跟着他干有什么前途？我不能吊死在这棵树上，辞职不干了，或者是，给多少钱干多少活，以后少管闲事。这是欲。那么，你应该很清楚，会有员工辞职，留下来的工作热情也会受影响，你还要这么做吗？当然，我的意思不是绝对不可以降薪，但至少以上面说的理由降薪不行，真不得不降，你得先想好说法。

以上两个例子，前一个是用将心比心的方法去理解他人的情，后一个是理解他人的念和欲；前一个是交友，是人与人之间的相处，后一个是办事，是处理问题。能把他人的情欲念想明白，解决问题的方法也就在其中了。

要了解他人的情，当然也可以直接问，只不过很多场合不方便直接问。另外，中国人是比较含蓄的，希望理解和被理解，而不愿直接的表达。想一想，在社交场合，总是问，“你到底什么意思？”“你到底怎么想的？”这样的人，在大家的心目中是不是有点二？

《诗经》上讲：“他人有心，予忖度之。”意思是，他人的心里是怎样想的，我们可以去猜测。更多的时候，对于他人怎么想，我们没有办法问，只能是猜测、理解。

猜测他人的情欲念时，有三点非常关键。

第一，首先要了解自己的情欲念。朋友的舅舅去世了，你想想，如果是自己的舅舅去世了，你是一种什么样的心情，就可以理解朋友现在的心情了。可是，如果你没有舅舅呢？想想如果老板给你降薪你会怎么想、怎么做？可是，如果你一开始就是当老板的，从来没作过员工呢？实际上，这就是富二代在管理上面临的一个特殊问题，他没有作过员工，在理解员工的想法和做法方面就存在一种特殊的困难。如果让你换位思考，想想如果你是对方，面对这件事会有怎样的情欲念，你想不出来，多半是你连自己的情欲念都搞不清楚，那就先不要去推测他人的情欲念了，先修格物的第一层面了解自己吧。

　　第二，进行换位思考时一定不要自欺，与修了解自己一样，一定要守着“诚”。有人借朋友的车开，出了点事故，还车的时候朋友相当不高兴，事后他和其他人聊起此事时，对他的朋友表示不满：“不就是车门上蹭掉一块漆吗，多大点儿事啊，就给人脸色看，如果换作是我，我就绝对不会这样。”听见这话的时候我心里就在想：典型的自欺啊！现在是没有换作你，如果真的换作你，你肯定也会不高兴的。我总结，不论什么事，凡是说“假如是我就不会这样”或类似话的人，他所说的就是自欺。

需要说明的是，在儒家的概念里，诚和信不是一回事，诚是不要骗自己，信是不要骗别人。上面举的例子属于不诚，是自己骗自己，他真的认为换作自己不会这样，否则他也不会公开说。但问题是，真的是这样吗？

自己骗自己，别人把我的车弄坏了我就不会生气，抱着这样一种自欺的心态去将心比心，结论自然是，我把朋友的车弄坏了朋友也不会生气。对他人的情欲念就不会有正确的理解了，人际关系肯定会出现问题的。

　　第三，一定不要歹猜，就是不能把人往坏处想。否则，就是俗话说的“以小人之心度君子之腹”了。发现出租车司机没有按照自己熟悉的路线行驶，心里马上想，他要绕路以便多要钱，这就是歹猜了，是不是绕了路得到目的的才知道，对吧？现在这么想就是歹猜。抱着这种心态，对司机的情欲念的猜测就不可能正确了。当然，歹猜指的是没有证据地把人往坏处想，有证据不在此列。这条路线我以前走过，确实绕远，那就要给司机指出来了。

理解他人，很重要的一点是不要犯念上三大病的歹猜。当你不能确定他人的想法时，要善意的猜测，往好处想，而不要把人往坏处想，那是误解、误会的根源。

举个例子，儿媳妇一早出去挑水，婆婆在家做饭。儿媳妇的想法是，早起家里就这两件活，她要么挑水、要么做饭，无法兼顾，婆婆年纪大了、腿脚又不好，应该留婆婆在家做饭，因此她主动抢着出去挑水。结果呢，儿媳妇走后，婆婆开始对着儿子骂街了：“你媳妇真滑，放着家里的活儿不做，专门挑外面的活儿做，这是出去表现，好让村里人都夸她是好媳妇、孝顺是不是？”这就是典型的歹猜了吧。儿子当然不能无动于衷，于是让媳妇在家做饭，他自己去挑水。可是这家的儿子也不会办事，告诉媳妇以后他自己去挑水，还把婆婆不高兴的事情说了，结果媳妇也很不高兴：“我真是好心没好报。以后派我干什么我干什么，不指派我，我就什么都不干。”最终这家的婆媳关系紧张了十几年。一念歹猜，十几年家庭不和谐。当然，这个事例中还存在另一方面的问题，沟通。

有的时候，由于对他人不了解，根本无法猜测他的情欲念，这就是信息不完整，需要通过调查、观察去搜集信息，这也是理解他人的一种重要方法。

比如，某领导第一次来你这儿视察，你要安排午饭，领导说简单点儿，你可不能马上就按简单点儿执行，那就说明你的头脑简单了点儿。他是真心话还是仅客气客气呢？不知道。这就需要调查和观察了。侧面打听一下这位领导的饮食习惯，问问有没有人曾经对他简单点儿，这叫调查。暗中留心领导对其他事情的态度，以推测他对午餐的态度，这叫观察。视察中间休息时上了一个土豪款的果盘，领导吃得很开心的话，午餐你还敢简单点儿，你就是傻子。午餐遵照指示简单了，下午视察时就提出一大堆意见，你还不知道晚餐该怎么办，你就真是脑残了。

要学会观察他人，观察的是什么？两个字，细节。人总是在不经意间，在一些细小的方面流露出内心最真实的态度，对善于观察的人来说，这里边包含着大量的信息。现在做企业不是有一句口号吗，“细节决定成败”，为人处事就更是细节决定成败，所以我们首先得学会观察细节。

举个古人的例子吧。齐桓公早朝时与管仲商量要攻打卫国，退朝回宫后，一名来自卫国的妃子看见他，连拜了几拜，问齐桓公卫国有什么罪过以至于要攻打卫国。齐桓公很惊奇，问她怎么知道，那个妃子说：“我望见大王进来的时候，脚抬得高高的，步子迈得大大的，脸上有一种强横的神气，这都是要攻打某个国家的迹象。大王看到我，脸色就突然变了，显然要攻打的是卫国。”第二天早朝，齐桓公冲着管仲一揖，召他进来。管仲说：“大王不想攻打卫国了吗？”齐桓公问：“您怎么知道的？”管仲说：“大王上朝的时候，做了一揖，并且很谦恭，说话的声调也缓和，见到我面有愧色，因此我知道。”

可能有人会想，既然如此，那么我们是不是注意在细节上加以掩饰？这个恐怕是掩饰不了的，关键在于修心。古人总是用镜子来比喻心，镜子的特点是，你来照的时候里边有你，你走了镜子里就没有你了，心如明镜，遇事处理，处理之后就不要再存在心里。齐桓公如果能够修到这个境界，回宫后就把早朝与管仲商量的事情放在一边，卫国的妃子就不会观察得到了。齐桓公面对卫国的妃子，心里边还有管仲，第二天面对管仲，心里边还有卫国的妃子，管仲和卫国妃子同时出现在齐桓公的心这面镜子中，两人就都能看见对方了。

理解他人最重要的方面是理解他人的感受，这样才可能将事情办明白。

有一次在某企业会议室与几位企业家喝茶聊天，当地的老总觉得我讲的内容很好，把他公司的高层都叫来听，屋里坐的满满的。后来我有点儿内急，但没有通道，如果我去洗手间，得若干个人站起来，我才出得去，我怕麻烦，就想忍一忍。这时，一位企业家问我：“老师，去不去一下洗手间？”我马上说“好啊”。虽然是件小事，但很说明问题。

其一，这位企业家一直陪我喝茶，他想去洗手间了，因此想到我可能也有同样的需求，这是典型的将心比心。

其二，他一提，大家站起来让路，解决了我的尴尬，我对他的好感立即直线上升。

其三，大家给我让路，他跟在我后面轻松出来去了洗手间，他自己的问题也得到圆满解决。可以说，这是通过将心比心把事情办明白的典型案例。

想一想，如果不考虑其他人的感受，只考虑自己的感受，他会怎么样？他起身去洗手间，站起来半屋子的人给他让路，我为他扰乱课堂秩序而不爽，让路的人因他耽误自己听讲而不悦，他自己为下面的内容听不到而惋惜，还为大家都看他而尴尬，是不是这样？两种结果一对照，就可以发现理解他人的重要性了吧。

理解他人才能将事情办明白，而理解他人的前提是重视他人的感受，很简单，不能从思想上重视这个人，你是不会考虑他的感受的。落实孝、悌，是要从理解父母、兄弟姐妹的感受的角度去把握的。由此推广开去，处理一切的人际关系都是如此。

其实，每个人看问题的角度都不一样，要理解他人，就要学会站在他人的角度、立场来看问题，这才是真正的将心比心。总是从自己的角度出发，站在自己的立场上看问题，不论怎么格这个物，都是觉得他人理亏，自己有理；换位思考，从他人的角度出发，才能发现自己的毛病，看问题才能客观。

就老板和员工的关系而言，如果老板只会从自己的角度出发思考问题，这个企业的管理会永远存在问题，想搞好管理，老板必须学会从自己和员工两个不同的角度出发思考同一个问题。

比如说，你听了《大学》，觉得非常好，这是人生走向成功的关键，你希望你的员工成长、成功，因此利用周末组织他们学习《大学》。这仅仅是从你自己的角度思考这个问题，你知不知道员工们是怎么看这件事的呢？你是为他们好，但有几个员工这么认为呢？有多少员工为老板占用自己的休息时间而气愤，却又不敢表达，不敢不来？有多少员工认为《大学》的内容与他们没有一点关系，纯粹是浪费他们的时间？如果老板不会站在员工的角度思考这件事，看到员工听课不认真，他怎么想？此时不论他怎么格物，都会觉得员工们不对吧。若是员工公开表达：“我也没有成为大人物的梦想，安安稳稳上班领工资就很满足了，我就想这么过一辈子，老板你为什么非得逼着我修炼成为大人物呢？”你怎么回答？人家没有选择自己生活的权力么？那你硬要改变他人选择的生活方式，有道理吗？这样思考下来，不要责怪员工听课不认真，因为你没有征求大家的意见就要求他们听《大学》，这种做法就是错误的。

说到这儿，我想起俄国作家列夫托尔斯泰的名著《复活》中的一个情节，主人公聂赫留朵夫想把自己的土地分给农民，由租种他土地的农民们成立村社来管理，结果是，有一半农民开始怀疑他是想用更狡猾的手段来欺骗他们，以便更多地榨取他们。若不会站在他人的角度思考问题，尽管出发点是好的，但事情的结果可能多半会是如此吧。人与人之间的误解，十有八九由于看问题的角度不一样！

有效沟通

有效沟通是理解他人的另一重要途径。前面说过的猜测、调查、观察，都是可以由一方独立完成的，而沟通则必须通过互动来完成。沟通的作用主要是两个方面，一是通过沟通让对方了解自己，另一方面是通过沟通理解他人。

比如我们上面举过的婆媳关系的例子，沟通方面明显存在问题。

首先，媳妇和婆婆间沟通不畅，媳妇去挑水，出发点是好的，但没有主动与婆婆沟通，如果她事先和婆婆讲，您年轻大了，腿脚又不好，挑水的活儿都是我去吧；或者请示，我是先做饭还是先挑水去呢，也就不会有后面婆婆对她的误解了。这是该说的没说。

其次，儿子解决问题的方法没毛病，但不应该把婆婆的不满对媳妇说，否则媳妇也不会对婆婆有意见。这是说了不该说的。

实际上，有效沟通归纳起来不外就是这两句话：该说的说，不该说的不要说。

那么，说与不说，标准如何确定？说起来也简单，不说容易产生误解，就应该说；说了容易产生误解，就不应该说。沟通是为了增进了解、增进感情，如果说一些事情导致误解或是伤感情，显然就不应该说了。

如想进行有效沟通，下面几个方面非常重要。

理解他人的关键

《大学》上讲诚意正心，我理解，了解自己的时候，关键是要守着诚意，理解他人的时候，关键是要守着正心。

不是有恶念、有邪念为不正，正心的意思是摆正。什么叫摆正？心在应该在的位置，心没在应该的位置就叫不正。仅从善恶、好坏的角度去理解正心就比较狭隘了。

正心，首先是位置，心在它应该在的位置；其次是状态，心在它应有的状态。修正心优先考虑这两点。第三点才是涉及对错、善恶，对的叫正，不对的就是不正了。

心在它应有的位置，看问题才是准确的，这就是一个看问题的角度问题。什么叫心不得其正？《大学》讲：“身有所忿懥，则不得其正，有所恐惧，则不得其正，有所好乐，则不得其正，有所忧患，则不得其正”。这就是心不正，心不在它应该的位置，然后看问题就不可能正确。《大学》上实际说的是影响我们正心的原因。

状态也影响你看问题。你现在心的状态不对了，如同《大学》上讲的“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味”，心的状态不对了，你不在状态，也影响你对事情做出正确的分析和判断。

比如说，你开车追尾撞了人家，对方下车仔细认真地检察车况，你心里想：“不就是碰了一下吗，有必要这么细致吗，要是我，我就不会像他这样，太小心眼儿了吧。”你真的已经修到人家撞你车你都不动心的境界了吗？在我看来，这已经是修心的比较高的境界了啊！如果没有，这么想你就已经不诚了。接下来心里又冒出来个念头：“这家伙这么仔细，是不是打算讹我一笔钱啊？”典型的歹猜吧，心已经不正了。好不容易对方看完了车，抬起头来说：“也没怎么样，走吧。”如果是这么个结果，该是多么的惭愧啊！如果对方没有这么高姿态，接下来确实想跟你这儿要个说法，你先存这么两个念，心已经不诚、不正了，接下来你俩的沟通恐怕就不大会顺畅了。究其原因，不仅事故的责任在你，解决不好的责任还在你。

如果心不正，最后你还可能觉得很憋屈、很气愤，事后对人讲：“可别提了，就给他蹭了一下，也没怎么地啊，这个不依不饶，又报警、又找保险，折腾半天，不就为讹我俩钱吗！真是头一回遇到这种人，整的我这个憋气啊！”知道这件事为什么弄成让你这么憋气的结果吗？这就是没有正心给自己带来的麻烦。

你的心是否正，身边的人都可以感受到，很难掩饰，这跟演技没关系，何况更多的时候你没意识到自己内心已经不正了，自然也就不会刻意掩饰。想一想，我在台上给你们讲课，谁听的认真、谁听的不认真，谁听懂了、谁听瞢了，我是不是都可以看出来，你们相信这一点不？如果相信，那么，在社交场合，你心中的不耐烦、不高兴、腹诽、怒气等等负面的情绪，你不相信大家都能感觉得到吗？与人交往时，总能让人家感受到你内心的负面情绪，久而久之，谁还愿意跟你交往，你还有朋友吗？

遇到这种情况怎么解决？不是掩饰，而是修心，从根本上解决问题，让内心没有这些负面情绪。这时候如果肯本着一个“诚”字反思，往往还会发现自己修行中的大问题呢。

比如，今天的聚会我为什么不耐烦、盼着赶紧结束？

答案一：他们聊的都是我不感兴趣的内容。反思：你感兴趣的内容人家也不感兴趣，你聊的很高兴的时候，人家可都耐心地听了，你凭什么不能耐心听？

答案二：氛围太不好了。反思：那你为什么不想办法调节一下氛围？

答案三：他们怎么都显得那么幼稚，或那么没品味，甚至是那么龌龊。反思：你以为比大家都成熟、有品味，比大家都高尚吗？这不是典型的念上三大病的傲慢么！

答案四：我还有事。这个才可能是真实的原因。有事说事，别往其他方面想，但这个事多半构不成早退的理由吧，要不你早说了、早走了，还坐在这儿胡思乱想！本来想到这儿点个卯就去赶另一个场子，没想到这里一时结束不了，对吧？你不是诚心与大家聚，是想两面光，这不是私欲吗？因为这里没有按你预期的时间结束，影响了你两边讨好的计划了，所以不高兴。可是，哪能大家都围着你转、一切都如你意！不能两全，就做个取舍，要么痛快地走，别管大家满意不满意，因为你觉得另一场更重要嘛，如果觉得这里重要，不走，那就别想其他，拿出快乐的心态来。

答案可能还有很多种，但反思下去会发现，问题都出在自己身上。若真的像上面说的，是傲慢心导致的，那不正是修行中要克服的大问题吗！

总之，格物的第二个层面是理解他人，首先要能看明白自己的情欲念，其次是要把心放正，不要自欺、不要歹猜，然后推己有人，将心比心，就能理解他人的情欲念。能理解他人的情欲念，再能分清楚与人关系的亲疏远近，自然就知道应该如何与对方进行有效沟通，自然就能够理顺人际关系，把事情办明白。这就是格物格明白，方法自然来。

格物，首先是修了解自己、理解他人、明白事物，了解自己的情欲念，理解他人的情欲念，自然就知道如何处理事物才是妥当，就能将事情想明白，这就是最浅层的格物了。对这些方面的修炼，就是儒家静坐修身的重要内容，这种修炼我称为静坐思心。

李二曲与曾国藩的修行

推荐两种古人的静坐修身法。

明末清初著名大儒李二曲非常重视静坐，在《学髓》一书中介绍了他的静坐法，称“心香三炷”。

昧爽香：鸡鸣平旦与此相近，起而应事，易于散乱，先坐一炷以凝之。

中午香：自朝至午未免纷于应感，自坐一炷，以续夜气。

戌亥香：日间语静动默，或清浊相乘，须坐一炷以验之，果内外莹彻脱洒不扰否。

简单说，就是每天静坐三次。

第一次静坐，李二曲称为“昧爽香”。昧爽、鸡鸣平旦，都是指天刚放亮的时候。古代的大儒都是提倡早睡早起的，天刚放亮就已经起床了，起床之后即开始每天的第一次静坐。用李二曲的说法，“起而应事，易于散乱”。就是说，马上即将开始一天的工作了，要应对各种具体事物了，心容易散乱，在外在事物的干扰下，心容易动，不容易保持静心的状态。因此要先静坐一炷香的时间以静心，保证带着静心的状态开始一天的工作。

第二次静坐是在中午，因此称“中午香”。从早晨至中午，应对各种事物，心已经开始乱了、动了、不静了，因此要静坐一炷香的时间静静心。

第三次静坐，李二曲称为“戌亥香”。这是按静坐的时间而言，戌时，相当于晚上7－9时，亥时，相当于晚上9－11时，古代的大儒都习惯于早睡，睡得早的时候，戌时就睡下了，睡得晚的时候，亥时也睡下了。我的师爷金景芳先生还保持着这种生活习惯，不论冬夏，看完中央电视台的《新闻联播》就睡了。所谓“戌亥香”，就是临睡之前再静坐一炷香的时间，对白天的“语静动默”，就是一整天的所做所为进行反思，进行总结。

我觉得，对李二曲的“心香三炷”略做调整，对当下忙碌的、快节奏的都市人是非常有好处的。

限于现代社会的作息时间，我们可能无法像李二曲那样，天刚亮就起床，但是无论你习惯于几点起床，比你原来习惯的早起15分钟即可，给自己挤出15分钟的时间静坐，相当于李二曲说的“昧爽香”，不仅仅是静静心，还可以思考一下今天的工作，把今天要做的事情理清思路、安排好次序，带着最佳的心态、状态和优化的计划开始一天的工作。

中午的时候，只要不是特别忙，你总是可以抽出15分钟的时间午休的吧，就可以利用这15分钟时间静坐。一是休息，二是静心，三是反思上午的工作有无疏落，可以尽快弥补，四是计划好下午的工作。这就相当于李二曲说的“中午香”。

晚上睡前再抽15分钟静坐，对一天的工作进行反思，静坐思心，格物，了解自己、理解他人，看看是否有不妥之处。这就相当于李二曲说的“戌亥香”。

如果能够将这种“心香三炷”变成自己的生活习惯，你会发现，不仅可以使你带着更好的心态与状态投入到工作之中，因为及时的计划和总结而大大地提倡工作效率，还可以达到强身健身的效果。

当下在职场中打拼的人，早起之后很快就要迎来一天的工作了，就是“起而应事”，如果没有任何心理准备就冲进职场，很难不出现问题。

每当我看到手里拎着早点一路小跑冲向办公室以免迟到的年轻人，就会为他们担心，这样子开始一天的工作，能做好吗？白天工作上不如意，晚上去夜店发泄一下，或者美其名曰放松一下，结果导致早晨起不来，稀里糊涂、莫名其妙地又冲进办公室，事情自然不可能办好，然后又需要去夜店安慰一下自己快要崩溃的心灵，于是形成恶性循环，走不出这个怪圈了。按照李二曲说的，早点儿起，静坐一炷香的时间，一方面是调整好自己的心态，另一方面也可以将今天要做的事情想清楚，然后从容地走向工作岗位，那效果能一样吗！千万别一早起来就赶时间，忙中出错啊。

另一位古人，曾国藩的修身方式对我们也有值得借鉴之处。

在32岁的时候，曾国藩给自己规定下每天必须坚持的十二项事情，这就是非常有名的曾国藩十二课程。按曾国藩自己的说法：

不圣则狂，不上达则下达，殆矣哉！自十月朔立志自新以来，两月余渐渐疏散，不严肃，不谨言，不改过，仍故我矣。树堂于昨初一重立功课，新换一个人，何我遂甘堕落耶？从此立课程，新换为人，毋为禽兽。

意思是，人生如逆水行舟，不进则退，不能每天进步一点点最后达到圣人的境界，最好的结局也不过就是一位狂士而已。不能上进，就是下流。曾国藩自己反思，从这一年的十月他自己下定决心修身、改过自新以来，只坚持了两个多月就渐渐地松懈起来，已经做不到严肃认真了，也做不到谨言慎行，更没有真正地改正自己的缺点错误，和决心修身以前的自己也没有什么明显的区别，“仍故我矣”，就是我还是原来的我。

曾国藩这里提到的树堂，指冯卓怀，字树堂，湖南长沙人，曾经为[曾国藩](https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%BE%E5%9B%BD%E8%97%A9" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%86%AF%E5%8D%93%E6%80%80/_blank)儿子曾纪泽的老师，也是曾国藩的老朋友。冯卓怀按照儒家方式修身，给自己规定“课程”，在他身上发生巨大的变化，如同“新换一个人”，这对曾国藩的触动比较大。曾国藩反思，人家能够修身自新，自己为什么要自甘堕落呢？因此曾国藩给自己订立十二课程，从此坚持终生。

曾国藩所订每日课程如下：

一、主敬：整齐严肃，无时不惧，无事时心在腔子里，应事时专一不杂，如日之升。  
　　二、静坐：每日不拘何时，静坐半时，体念来复之仁心，正位凝命，如鼎之镇。  
　　三、早起：黎明即起，醒后勿沾恋！  
　　四、读书不二：一书未点完，断不看他书，东翻西阅，徒徇外为人，每日以十页为率。  
　　五、读史：丙申购《二十三史》大人曰：“尔借钱买书，吾不惮极力为尔弥缝，尔能圈点一遍，则不负我矣!”嗣后每日点十页，间断不懈。  
　　六、谨言：刻刻留心，是工夫第一。  
　　七、养气：气藏丹心，无不可对人言之事。  
　　八、保身：十月十二奉大人手谕曰：“节劳、节欲、节饮食，时时当作养病。”  
　　九、日知所亡：每日记茶余偶谭二则，有求深意是徇人。  
　　十、月无忘所能：每月作诗文数首，以验积理之多寡，养气之盛否，不可一味耽着，最易溺心丧志。  
　　十一、作字：早饭后作字半时，凡笔墨应酬，当作自己课程，凡事不为待明日，愈积愈难清。  
　　十二、夜不出门：旷达疲神，切戒切戒。

其中的第四、五两项属于读书方面的要求，一部书没有读完，坚决不读第二本，修炼的是做事情有始有终，每天至少读10页，另外每天还要坚持读10页史书，这修炼的是做事情持之以恒。第十一项是每天练字。第九、十两项属于写作方面的要求，每天记“茶余偶谭”两则、每月“作诗文数首”。

这两项内容曾国藩取名为“日知所亡”、“月无忘所能”，是出自《论语》中记载的孔子的弟子子夏的一句话：“日知其所亡，月无忘其所能，可谓好学也已矣。”意思是，每天知道一些过去所不知道的知识，每月不忘记已经掌握的东西，这也可以称为好学的人了。就是要每天进步一点点，每个月对自己已经掌握的东西做温习和练习，以免日久生疏甚至遗忘。子夏这句话在历史上影响非常大，明末清初著名学者顾炎武，给自己的学术名著取名为《日知录》，也是出自子夏这句话。

第三、十二两项属于生活习惯方面的要求，即早睡早起。“夜不出门”，就是晚饭后尽量不出门了。即使在现代社会，这一项我认为也是有意义的，想一想，虽然各位企业家的吃饭往往也属于工作的一部分，但无论是陪客户还是陪供应商，到吃完晚饭工作也基本完成了吧？晚饭后继续进行的活动大多属于没有意义的消闲，就不如早点回家、早点休息了，像曾国藩一样“夜不出门”。

其他几项才是曾国藩修身的核心内容，主敬，就是守着敬字，修恭敬心、敬畏心；静坐，就是儒家的静坐修身法；谨言，时时刻刻提醒自己语言方面要谨慎；养气，是提醒自己不要做见不得人的事；保身，即保重身体。俗话说身体是革命的本钱，爱惜自己的身体也是儒家修身的内容，所以《格言连璧》上讲：“爱惜精神，留他日担当宇宙；蹉跎岁月，尽此身污秽乾坤。”人应该爱惜自己，以便有精力和体力承担重大的使命、建功立业。

曾国藩的修身，总结起来是以下各方面：早睡早起，坚持读书、静坐，这应源于朱熹说的“半日静坐，半日读书”；每天学到新东西，每月温习已经掌握的知识和技能；修恭敬心和敬畏心、修做事有始有终和持之以恒、修谨言、修“事无不可对人言”，另外，爱惜身体。显然，这些内容在当下仍是具有积极意义的。

在这里，我想特别强调一下读书。读书不仅是重要的汲取知识的渠道，能够改变人的气质，这就是苏东坡诗中所说“腹有诗书气自华”，而且读书也是修静心的重要方法，读书最容易使人静下心来。

当代社会发展节奏越来越快，可以说，学习新事物的能力与成功的机率完全成正比了。丧失学习能力的人，很快，他的知识、经验就都显得落伍了，他也就被时代所淘汰。只有保持旺盛学习能力的人，才能成为时代的弄潮儿。所以，“日知其所亡，月无忘其所能”的知识获取方式，在当下尤其具有特殊的意义，甚至可以说是适应当下社会的一种学习习惯。

定境观心

本书前面讲的内容都属于儒家静坐修身的范围，这是儒家修身方式中最基础的也是最重要的内容，却并不是唯一的内容。细心的读者不难发现，静坐思心的修行方式，格物、了解自己、理解他人，有一点儿“马后炮”的性质，静坐时反思的毕竟是已经过去的事情，发现自己的处理不妥，也已成事实，往往已经无法挽回了。可以说，如果儒家的修身仅有静坐思心这一种形式，其实用价值就不是很大了。

实际上，仅仅从修情、欲、念来讲，儒家的修身就分为三重境界：静坐思心、定境观心、随处察心。静坐思心仅仅是第一重境界，属于基本功，还属于练习阶段，而不是实用阶段。静坐中虽然能够反思白天情绪的变化，但若就细微处深究却会觉得模糊，毕竟已经时过境迁，所以最直接的修心是在事情发生的当下认真观察自己心境的变化。仅仅从提升修行水平的角度说，只有静坐思心也是不够的。

当静坐思心时已经能够把握自己和他人的情欲念之后，就是格物的第一层了解自己、理解他人、明白事物已经基本掌握之后，就应该开始进入第二境界的修行了。

所谓定境观心，是给自己设计一个特定的环境，与特定的人，做特定的事，在这个过程中，动态地去把握自己和对方的情欲念，是动态的格物。

比如说，找时间陪妻子逛街，就是在特定的环境中与特定的人做特定的事。特定的人：妻；特定的事：逛街；特定的环境：商场。从出发一直到逛街结束，就是你进行修炼的时间段。这就是一次定境观心。

具体要求是：

控念头

这些概念都是我取的，不一定合适。我所说的控念头，是指理清自己有念和欲之后，要完全守着这个念去做，直奔自己的欲而去，这样才有可能实现自己的欲，使事情达到预期效果。

能把事情想明白，并不代表着一定能把事情做明白，其间的区别就在于是否能够控住自己的念头。在开始之前，虽然想明白了自己的念和欲，就是自己做这件事情的动机和追求达到的效果都是什么，但是在开始之后，却往往因为外在因素的干扰，而忘记了自己追求的效果，事情的结果当然就不理想。这就是想明白而没有做明白。

仅仅能想明白是没有用的，人生要的是结果，所以必须能想明白还能做明白，人生才能走向成功。王阳明的名言就是“知行合一”，仅仅知道是不远远不够的，必须“行”，就是践行、落实。在王阳明看来，知而不行，与不知是没有任何区别的，因为同样都没有实现预期的效果。而要把事情做明白，除了想明白之外，最关键的就是控念头了。

举个例子，就拿我们前面说过的参加慈善活动的事情来讲，参加之前，先是格物，反思后确认，自己没有其他的念，就是他们要做的事情感动了我，我要去出一份力，行一点善，念和欲都是清晰的，也都是善的。在活动中，感觉很兴奋，与人合影，发微博、发朋友圈，活动结束后与朋友一起去喝酒，因兴奋喝多了，稀里糊涂地跟朋友一起去嫖。这场活动的善恶怎么算？发心虽然是好的，但到发朋友圈，就已经有好名之嫌，念开始偏离，之后就越偏越远了，最终由善的一边滑向恶的一边。这就是没修“控念头”的结果，没有严格按照自己当初的发心去做，导致在行的过程中，后掺入了恶念和恶行。修“控念头”，就应该在活动的自始至终时刻提醒自己，我是行善来了。因此，同学提议聚会时就应该拒绝，我今天做什么来了？不是来参加同学聚会吧？哥儿几个咱们改日约时间聚，今天不方便。“控念头”才能不跑偏。

举个我的例子，我在深圳弟子的微信群里发了一张我抄的《格言联璧》，当时是因为看到深圳几个弟子抄的《大学》，有了分享的冲动，最初的动念是，弟子们都在修，我这个当师父的不能光教别人自己不修，让弟子们知道我在与他们一起努力，对他们未尝不是一种鼓励。有了这个念之后，拿手机准备拍照，然后又冒出来一个念，“找一页字写的漂亮的拍照”，然后又冒出来两个念，“不同时间抄的，字的风格不一样，多拍几张吧”，“书桌太乱，光线也不好，是不是换个地方拍”。然后我意识到，我好名的心已经发动了，做这件事倒底是为了什么已经说不清楚了，难道不是有博弟子们赞美的念吗？那还做不做呢？最终决定，就在书桌上拍，不管效果好坏，随手翻到哪页拍哪页，只拍一页。用这种方式，尽量体现善念，遏制恶念。这就是控念头了。

控不住自己的念头，容易出现四种错误。

第一种，南辕北辙。行动中逐渐偏离目标，因此永远也不可能实现目标。

南辕北辙这句成语出自《战国策》里的一则寓言故事：

今者臣来，见人于大行，方北面而持其驾，告臣曰：“我欲之楚。”臣曰：“君之楚，将奚为北面?”曰：“吾马良!”臣曰：“马虽良，此非楚之路也。”曰：“吾用多!”臣曰：“用虽多，此非楚之路也。”曰：“吾御者善!”此数者愈善，而离楚愈远耳。

有一人想去南方的楚国，却向北走了。人家问他：“您往楚国去，为什么要朝北走呢?”他给出的理由是：我的马好、我的路费多、我的车夫能干。可以说，这三个方面条件越好，离楚国就越远了。可以说，马象征技术、路费象征资源、车夫象征助力。如果控不住念头，在行动中忘记了自己想要达到的效果，不管你的技术多么的过硬、你的资源多么的充足、你的助力多么的给力，你也永远不会达到你的预期效果，只是因为你已经忘记了自己的预期效果是什么了！所以我们才强调要不忘初心。

第二种，缘木求鱼。采用的方法或途径与目标不匹配，因而不可能实现目标。

缘木求鱼这句成语来自孟子批判齐宣王的一段话：“以若所为，求若所欲，犹缘木而求鱼也。”意思是，用你这种方法，去追求实现你的追求和达到你预期的效果，就好比是爬到树上去找鱼。

第三种，抱薪救火。越治越乱、越帮越忙。

抱薪救火这句成语也出自《[战国策](https://baike.baidu.com/item/%E6%88%98%E5%9B%BD%E7%AD%96" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》：“以地事秦，譬如抱薪而救火也，薪不尽而火不止。”抱着柴草去救火，越救火烧得越旺。因为没有控住自己的念头而出现失误，出现失误后越发将自己的主要精力用在弥补失误上，因而引发了更多的新失误。在我看来，凡是每天事情多的忙不过来的人，一多半是因为这个原因。

第四种，舍近求远。在事情的处理上走弯路。

怎样控念头，实际上也没有什么窍门和捷径可言，就是在处理问题的过程中，时时提醒自己追求的结果是什么。

当然，修控念头并不意味着念和欲不能出现变化。事情是变化的，因此处理问题僵化、教条肯定是不行的，要根据事情的变化及时地调整自己的念和欲，才能得到最佳的结果。比如作生意，最开始的欲是预期这一单生意有10%的利润，但在运营的过程中发现，市场形势出现了变化，可以轻松实现20%的利润，难道我们还要守着最开始的念和欲，只追求10%的利润吗？

但调整念和欲，与偏离目标绝对不是一回事，调整念和欲是理智思考的结果，而偏离目标却是在不知不觉中出现的，这是两者最大的区别，就是觉与不觉的问题。关键在于，确定自己的念和欲，需要进行格物，进行认真的思考；调整自己的念和欲，同样需要进行格物和思考，是将原来确定念和欲的过程重新进行了一遍，然后再根据分析的结果，决定是维持原来的念和欲，还是进行调整，这才是正确的。

随处察心

当你修定境观心的次数越来越频繁，陪练的人员越来越广泛，逐渐地，你就过渡到了修身的第三重境界，随处察心。

所谓随处察心，就是将定境观心的状态，变成自己的生存状态，生活中的任何事情都是“定境”，随时随地都在“观心”，都是在观察自己和他人的情欲念。这样，人生的每件事情你都能随时随处觉察自己和他人的情欲念是什么。格物格明白、方法自然来，你也就能将人生的所有事情都处理妥当，这样一来，你的人生也就必然走向成功了。

随处察心的关键是“随处”，当然其中也就包含了随时，不是像静坐思心时的后知后觉，而是随着事情的发生，当时就觉察到自己情欲念的变化和相关人的情欲念的变化，并在此基础上，拿出最妥当的处理办法，用于解决现实问题。

可能有人会有疑问，太难了吧？这怎么可能！

当然是可能的，只不过需要练习才能达到而已。比如，开车多年的人，可以一边开着车、注意着路况，一边和乘客聊着天，一边听着车上的交通电台，偶尔还要看一眼导航。刚刚驾校毕业的新手能不能做到？当然不能！区别在哪里？就是熟不熟练的问题。

所以，儒家的修身才分为三重境界，先修静坐思心，然后是定境观心，最后才是随处察心，要经过逐渐的练习。静坐思心是静态的练习，也是单练，难度相对要小；定境观心是动态的练习，是对练，难度一下子就提高了不少。在经历静坐思心、定境观心两个阶段的练习之后，既有静态的练习，也有动态的练习，既熟悉了单练，也熟悉了对练，然后才是这种方法的具体应用，练习熟了之后，自然就可以达到随处察心的境界。

也许我们可以这样去区别三种不同的修身境界，静坐思心是练习，定境观心是试用，随处察心是实用。儒家的修身方式在走向实用之前，必须经历练习和试用两个阶段。没有相应的练习，当然就会认为不可能。

现代流行的对儒家的误解之一，就是认为儒家思想不实用，这种误解之所以得到广泛认同，是因为大家已经都不了解儒家具体的修炼方法了，更少有人作过相应的练习。

只要坚持练习，像开车一样，最后习惯成自然，不论做什么，都对自己的心态清清楚楚、明明白白，达到那个境界，这门功夫就算是大成了，也就能实现《中庸》上说的“发而皆中节”了。

这三层功夫需要多长时间能全部练成？资质好又肯努力的，百日；平常人只要精进，一年之内大多可以练成。但这仅是修心功夫之一，不是修心功夫的全部。为了说的明白，我分了三个层次，实际这三个层次的功夫是可以混着练的。

经常有人问我打不打坐，我回答说很少，往往有人目光中就露出了怀疑，可我说的真的是实话啊。尽管我经常盘腿坐着，那是因为这样坐觉得比较舒服，就是现在，我也是盘坐在电脑前打字的，但那不是你们说的打坐吧。特别是打坐按我们讲的儒家的修行方式进行反思，在我就更少见。

但这不等于我不反思，我只是想说，形式并不重要，只要你能够静心反思，不论是站着、坐着、躺着都是可以的。修到最后，要能够随处观心，随时随处把握自己的内心，还必须打破固定的形式呢！对于我来说，反思经常得对着电脑，也许这就是一种职业病吧。

不过，我只要醒着，大脑基本就不会停止思考，可能聊天的时候是大脑转速最低的时候，特别是你们没有激活我大脑的问题的时候。为不让大脑闲着，常常想：我应该思考点儿什么呢？

去病根儿

人身上的诸种毛病，百分之七八十源自一种毛病，有个总的根源，就是王阳明说的“病根儿”。如果能把这个根子拔除，同时就改掉了大多数的毛病。可见，这对于修养是非常重要的。我们前面讲过的念上三大病，其实都是这种病根子，会从中派生出各种毛病。

“去病根”的方法主要就是静坐修心。对此，王阳明说得很明白：

初学时心猿意马，拴缚不定，其所思虑多是人欲一边。故且教之静坐息思虑。久之，俟其心意稍定，只悬空静守，如槁木死灰，亦无用，须教他省察克治。省察克治之功，则无时而可间。如去盗贼，须有个扫除廓清之意。无事时，将好色、好货、好名等私，逐一追究搜寻出来，定要拔去病根，永不复起，方始为快。常如猫之捕鼠，一眼看着，一耳听着，才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容与他方便，不可窝藏，不可放他出路。方是真实用功。

儒家的静坐与佛家的坐禅不一样，不是追求入定，而是要在静中思考。按王阳明所说，静坐修“去病根”大体可以分为三步。

第一步要静心。坐在那里心猿意马、胡思乱想，就要开始找病根，肯定是做不到的。一开始心静不下来也由它，只要坚持，思虑慢慢会减少，就是王阳明说的“息思虑”。这一步与佛家坐禅的入门阶段基本是一样的。

第二步，找病根，也就是王阳明说的“省察”，这才是儒家静坐与佛家坐禅的分水岭。我体会，“省”是反省，“察”是觉察，通过自我反省觉察自己的病根儿是什么。也就是静下心来反思，逐条反思自己身上的毛病，并思考形成这些毛病的根源，最后找到造成自己种种毛病的总根源是什么。

第三步才是去病根，就是王阳明说的“克治”。我理解，“克”是克制，“治”是治理，通过自我克制、自我约束，使自己的根本问题得到治理。这是想办法去掉自己病根子的途径和方法。要痛下决心改正，就像王阳明说的，“斩钉截铁，不可姑容与他方便，不可窝藏，不可放他出路”，这才是真正的修心功夫。

要想真正去掉这个病根，仅靠打坐还不行，找到病根之后，要在日常生活中时时刻刻提醒自己不要犯这个毛病。王阳明的比喻很生动，就像猫捕鼠那样，眼睛紧紧盯着、提着耳朵听着，一发现这个病根子露头，就立即扑上去，将它干掉。有这样的功夫，才能去诸种病，一身轻松，就像换了个人一样。过去种种，譬如昨日死；以后事事，犹如今日生。这才是儒家的大修行，这才对人生有大益处。

王阳明讲，“省察克治之功，则无时而可间”，省察克治的修身功夫，是无时无刻不在进行着的，不能有一时的间断，也就是当下所说的永远在路上。就是随时随地自我反省，觉察自己的病根儿是什么，并通过自我克制、自我约束，改掉自己的毛病、去掉自己的病根儿，这样，整个人就发生了巨大的变化，所以说修身可以变化气质。事实上，古代儒家学者往往就是通过一个人的气质是否发生了明显的变化，来评判一个人修行上是否进步的。

自我约束，体现在日常生活的方方面面，所以说，人生何处不修行。放低视线，不去看容易引发邪念的事物；闲言碎语、胡言乱语、妄言恶语，皆不放在心上；约束自己的嘴，尽量只说善言，提醒自己，美好的言语也是一种施舍；一举一动都想着自己是修行的人，不为恶、不过份。这些就是《论语》中讲到的“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，这是孔子在教导颜回如何实践儒家提倡的“仁”。

自我约束在生活中的细节难以一一描述，但我觉得，最重要的是三个方面：寡欲、惜福、勤奋。

寡欲，将对物质的欲望与需求控制在一个较低的标准，不追求奢华，这也就是儒家提倡的“廉”。生活中的一切，最好体现四个字，简单实用。惜福，珍惜自己得到的物质生活，消费而不浪费，惜福也体现着对大自然的尊重。要做到惜福，还应该学会分享，把自己的幸福生活与人分享。勤奋，不论是否有收获、有成就，应该终生保持勤奋的精神，将勤奋变成自己的生活状态。一句话，“胜由勤俭败由奢”，不论是家庭还是企业，追求奢华都是衰败的开始。

的人两个馒头。另有一说，是君子周急不继富，要接济急难中的人，但不能施舍给不缺的人，意思是一样的。还应该记住，本着善念出发，一切利乐他人的行为都是善行。怕有人滑倒而将路上的西瓜皮扔到垃圾箱里，这也是善行。对遇到的人说美好的言语，也是善行。甚至本着对妻子的爱送礼物给妻子，都是善行。当然，出钱是比较重的一项善行，但应该记住，要由近及远，秘密行善以免有沽名钓誉之嫌，而且，君子周贫不继富，施舍是为周济贫穷的人，而不接继富人，给衣食无忧的人买手机，这种施舍，价值还不如给吃不上饭

善行，是由大爱生成的一份尊重、一份敬畏的外在体现，因此，行善最关键的是要怀有尊重心、敬畏心。对乞讨的人保持尊重，胜过给他钱且呵斥他。也正是因为有敬畏心，所以行善而不敢张扬。

另两种格物

前面讲的格物，以格自己和他人的情欲念为线索，以静坐思心、定境观心、随处察心为具体修炼方法，以了解自己、理解他人为路径，以想明白事物、做明白事情为目的，这种格物只是格物的第一重境界，也是比较浅层次的境界。

在此之外，格物至少还可以包括两重境界。一是了解社会、理解人性，一是明白大道。可以说，格物的第一重境界，要思考的是个体的人，格物的第二重境界，要思考的是群体的人，而格物的第三重境界，要思考的就是人生的终极问题了，这也就上升到哲学层面了。

朱熹与王阳明的思想体系与提倡的修身方式皆不相同，但在格物应该包括人类社会与人性这一问题上，两者却是出奇地一致。

朱熹讲：

上而无极、太极，下而至于一草、一木、一昆虫之微，亦各有理。一书不读，则阙了一书道理；一事不穷，则阙了一事道理；一物不格，则阙了一物道理。须著逐一件与他理会过。

所谓“上而无极、太极”，显然是我所说的格物的第三重境界，已经上升到哲学层面，“下而至于一草、一木、一昆虫”，已经延及自然界的事物了，不言而喻，人类社会的事物自然必须全部涵盖于其中。朱熹似乎更重视做事，他在讲格物时曾举例：“且如作舟以行水，作车以行陆。今试以众人之力共推一舟于陆，必不能行，方见得舟果不能以行陆也，此之谓实体。”舟船不能在陆地上运行，彻底明白其中的道理也是格物，格物显然包括人类社会的一切问题了。

按朱熹的说法，格物就包含了太多属于自然科学或属于技术层面的内容了。但我最近越来越觉得，朱熹的思想具有不可替代性。

我以前说过，与人打交道才是事，与事物打交道只是活，儒家思想是教我们怎么处事，而不是教我们怎么干活儿。换句话说，涉及人际关系的才是事，不涉及人际关系的是活儿，格物格的是事，不包括活儿。但这件事我反复思考，现在觉得思考怎样把活儿干好应该也属于格物，或者换个表达方式，活儿也是需要去格的。

比如，一位从事玉器雕刻的工匠，每天想的就是把玉的属性弄明白，做出更好的玉雕，而不思考人际关系，这应不应该算在格物的范畴里？按朱熹的说法肯定算，按王阳明的说法肯定不算。

我们按朱熹的思路去思考，如果能把玉研究明白，研究到极致，就能够发现玉里面包含的天理，这对人是有启发的。古人讲君子如玉，这个比喻怎么来的？玉有五种美德。按照古人的说法，玉“润泽以温，仁之方也”，意思是，玉温和滋润，具有光泽，表明玉善施恩泽，正体现着儒家提倡的仁；“鳃理自外，可以知中，义之方也”，玉有较高的透明度，从外部可以看出内部具有的纹理，表明玉竭尽忠义之心，正体现着儒家提倡的义；“其声舒扬，博以远闻，智之方也”，如果敲击玉石，会发出清亮悠扬的声音，并能传到很远的地方，表明玉具有智慧并传达给四周的人，正体现着儒家提倡的智；“不挠而折，勇之方也”，玉具有极高的韧性和硬度，表明玉具有超人的勇气，正体现着儒家提倡的勇；“锐廉而不忮，洁之方也”，有断口但边缘却不锋利，表明玉自身廉洁、自我约束却并不伤害他人，正体现着儒家提倡廉。所以说，玉体现着仁、义、智、勇、廉这五种儒家提倡的美德。君子为什么佩玉，就是为了时时刻刻提醒自己，君子应该具有玉的五种美德。如果古人不参悟玉的属性，这玉的五种美德又是从何处提炼出来的？

说来也好笑，促使我反思的是一件日常生活中的小事，吃药。以前吃药，喝完水总是习惯性地仰头，也经常出现呛水现象，药没咽下去，吐了出来。有一次，我因为正在咳嗽，喝完水之后不敢仰头，就是低着头像呑咽食物一样的使劲一咽，发现非常轻松，连水带药咚一下就全咽下去了。后来我反复尝试，发现吃药仰头恐怕是一个误区，就像正常下咽食物一样地咽药才是最顺利的。从此改变了我一个生活习惯，然后才发现前40多年的方法都是错的。我因此想到，我这番思考与尝试属不属于格物呢？

如果按我以前的想法，这肯定不算格物，但是我突然间发现，40多年为吃药所困惑，就这么简单的一个事，如果早想明白了，问题早解决了，而且可以去教给很多人这种正确的方法，让他人在生活中由此获益，这能不算格物吗？从这件事开始，我对自己以前对格物的理解产生了质疑，产生了动摇。我觉得，朱熹说的好像是有道理的，外在的事物也应该去研究。

由此还联想到另一件事，也是一个生活常识，流鼻血不能仰头，鼻血如果倒流进入气管就容易使人窒息而死。匈奴最后一个单于阿提拉新婚之夜猝死，现在就有历史学家怀疑是因为他犯了这个错误，导致鼻血倒流进入肺部窒息而死。可是，民间的习惯就是让出鼻血的孩子仰头、拍脑门的，这是很危险的。那么，研究这件事，找到正确的方法，改正大家的错误习惯，能不算格物吗？

由吃药，联想到出鼻血，我觉得，把这样的常识在格物中搞明白，并且教给别人，也是有大功德的事情，这种事情不应该排除在格物的范围之外。由此想来，越来越觉得朱熹的思想也是正确的。

王阳明虽然强调格物之功只在身心上做，但他的事上磨炼思想更加重视思考现实生活中的问题，在这些问题中磨炼自己、提升自己的修行。

《传习录》里记载着这样一件事：

有一属官，因久听讲先生之学，曰：“此学甚好，只是簿书讼狱繁难，不得为学。”先生闻之，曰：“我何尝教尔离了簿书讼狱悬空去讲学？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。这许多意思皆私，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。”

这位官员总是听王阳明讲学，觉得王阳明的学说非常好，但是他强调自己工作很忙，没时间修行。王阳明的答复是，哪里是让你抛开工作修行，修行就是在工作之中啊。比如审案，不可以因为当事人应对不当，就起个怒心；不可以因为他言辞动听，就生个喜心；不可以因为厌恶他的嘱托，就专门惩治他；不可以因为他求情，就屈意答应他；不可以因为自己事务繁忙，就随意苟且判决；不可以因为其他人诬陷，就随着他们的意思处理。能把这些事情都想明白就是格物，能坚守正确的做法就是修身。王阳明认为，抛开这些具体事物的修行，“却是着空”，是空的、虚的、假的，在具体工作中修行，才是实实在在的学问。

无论是朱熹还是王阳明，都将社会事务包含在格物的范围以内，而人最大的特点可以说是社会的动物，因此，格物应该包括了解社会、理解人性。

总之，对格物的完整理解应该是：了解自己、理解他人、明白事物，这是较低层面的格物，了解社会、理解人性、明白大道，才是较高层面的格物。就较低层面而言，修格物是为了做好人、做好事，以实现《大学》上讲的“有德此有人，有人此有土，有土此有财”，获得物质利益，走向人生的成功；就较高层面而言，修格物是为了做个通达的人，参透人生的真谛。

明明德

追求将事情做明白，理顺人脉、掌握资源、人生走向成功，这只是儒家修身的世俗谛。追求《大学》中说的“明明德”、“止于至善”，才是儒家修身的究竟义。

先说“明明德”。

第一个“明”是动词，意思是使放光明，第二个“明”是形容词，意思是光明，“德”的意思是品德、性质。“明明德”，字面的意思是，使光明的本性重放光明。所谓“明德”，光明的本性，指人性本善，也就是《三字经》上说的“人之初，性本善”。

最早论述性善说的儒家学者是孟子，在《孟子》一书中提到：

恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。

恻隐之心，仁之端也；[羞恶](https://baike.baidu.com/item/%E7%BE%9E%E6%81%B6" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%81%BB%E9%9A%90%E4%B9%8B%E5%BF%83/_blank)之心，义之端也；[辞让](https://baike.baidu.com/item/%E8%BE%9E%E8%AE%A9" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%81%BB%E9%9A%90%E4%B9%8B%E5%BF%83/_blank)之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是[四端](https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%9B%E7%AB%AF" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%81%BB%E9%9A%90%E4%B9%8B%E5%BF%83/_blank)也，犹其有四体也。

孟子认为，恻隐之心、羞恶之心、恭敬之心、是非之心，即所谓“四心”，是人人都具备的，是人与生俱来的先天美好素质，而不是通过后天的学习、训练才得以养成的。恻隐之心是仁的发端，羞恶之心是义的发端，恭敬之心也称辞让之心，是礼的发端，是非之心是智的发端，这就是所谓“四端”，因此说，儒家提倡的仁义礼智，不是人后天习得的，而是人与生俱来的。正是因为人先天具备仁义礼智这些美好的素质，所以说“人之初，性本善”。

“明德”就是人的本性，是人先天具有的美好素质，“明明德”是使“明德”重放光明，也就是恢复人先天具有的美好素质。

人先天具有哪些美好素质呢？

孟子的论述至少包括了四个方面：仁、义、礼、智。儒家讲“仁者爱人”，所谓仁，就是对他人的爱；“义者宜也”，所谓义，就是处理适宜、妥当；礼是社会行为规范，遵守社会行为规范就是礼；智就是智慧了。也就是说，人先天就具备对他人乃至对万物的大爱，具有处事妥当、恰如其分的能力，具有对社会行为规范的认同和遵守之心，也先天就具有智慧。

但是，为什么在我们身上体现不出来这些美好的素质呢？

按照儒家的解释，是因为人在成长的过程中，这些先天的美好素质受到了蒙蔽。按照《三字经》的说法，“性相近，习相远”，每个人先天就具备的美好素质都是相似的，是后天的习染、熏染使人与人的差距变得越来越大了。换句话说，我们先天的智慧受到了后天的蒙蔽。去掉后天对心的蒙蔽，使我们先天的美好素质重放光明，这就是《大学》上讲的“明明德”了，也就是王阳明讲的“致良知”。

王阳明认为，《大学》中说的格物致知的“致知”，实际是“致良知”，就是“明明德”，即让人的先天美好本性重放光明。因此，儒家的修身，要通过格物达到致知，就是“致良知”，要通过了解自己、理解他人、明白事物，了解社会、理解人性、明白大道，最终使自己的先天美好本性重放光明。也就是说，了解这一切、理解这一切、明白这一切，最终是为了看透看破，以破除后天对心的蒙蔽，实现“明明德”。

因此，用《大学》中的概念来说，儒家修身的第一重境界是格物，第二重境界则是明明德；按王阳明的理解，儒家修身的第一重境界是格物，第二重境界是致知。用我们的概念来表述的话，儒家修身第一重境界的格物，就是了解自己、理解他人、明白事物，了解社会、理解人性、明白大道；儒家修身第二重境界的致知，就是去除后天对心的蒙蔽，恢复以仁义礼智为代表的人与生俱来的美好素质。

义利之辨

怎样去除后天对心的蒙蔽？

首先我们要知道蒙蔽我们心的因素是哪些。简单说，蒙蔽“明德”的因素主要来自两个方面，一是人的私欲，二是社会的负面影响。前面谈到的念上三大病，贪欲、傲慢、歹猜，基本都是来自于人的私欲，而上文讲的错误的理念、错误的思维方式，则基本都是社会对人的负面影响了。儒家本着“反求诸己”的精神，更重视去除人的私欲对心的蒙蔽，因此宋代以来的各位大儒都提倡“存天理、灭人欲”，只有去除人欲、私欲，才能存养天理，也才能达到“明明德”。

源自人的私欲，蒙蔽人的美好素质的因素主要是两个，一是欲，就是获利之心，对物质利益的追求；一是情，就是情绪和情感。所以俗话才讲，利令智昏、意乱情迷。智慧被蒙蔽主要是因为利，是利欲熏心，心意的混乱主要是为情所迷。

因为宋明大儒们往往强调“存天理、灭人欲”，给后世留下一种误解，以为儒家不允许人追求物质利益，儒家的修行就是要彻底消除人的欲望。这种误解直到当下仍旧存在。我觉得，对这句口号中“灭人欲”的正确理解应该是克制人的欲望，也就是儒家另一经典《礼记》中所说的“欲不可纵”，不可以放纵欲望。正是从这个意义上，《格言联璧》讲“贪如火，不遏将燎原；欲如水，不遏将滔天”。

正是因为利、欲是蒙蔽人心的首要因素，所以儒家历来非常重视讨论应该如何对待义与利，这就是非常有名的“义利之辨”。

实际上，孔孟都不曾否定物质利益、禁止人追求物质利益。孔子是说过：“不义而富且贵，于我如浮云”，用不义的方法获得富贵，对孔子来说，就像天边的浮云那样的遥远，那样的不切实际，但如果是用符合义的方法获取富贵呢？孟子说过：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”在鱼与熊掌不能兼得的情况下，人应该选择熊掌，在生与义不能兼得的情况下，人应该选择义，但如果二者可以兼得呢？

儒家对义与利关系的看法，我认为，战国时期与孟子齐名的另一位儒家学者荀子，已经说得十分清楚了：“义与利者，人之所两有也，虽尧舜不能去民之欲利，然而能使其欲利不克其好义也。”荀子认为，义与利任何一个都是无法消除的，就是尧舜那样的圣王也不可能让百姓抛弃欲和利，关键在于，不要让对利的追求妨碍到义。从修身的角度说，不放纵欲望，使对物质利益的追求不达到对心产生蒙蔽的程度，就符合“义”了。

汉代大儒董仲舒说过这样一句话，“正其义不谋其利，明其道不计其功”，关键是端正义而不是谋利，关键是明道而不是求有功。朱熹认为：“仲舒说得不是。只怕不是义，是义必有利；只怕不是疲乏，是道必有功”。朱熹这句话代表着儒家义利之辨的另一方面的内容，将义与利、道与功对立起来就是不对的，实际上恰恰相反，遵循义才容易获得利，遵循道才容易成就功。

如果仅仅以追求物质利益为出发点，你会发现，利益永远在你的正前方，不论你怎样努力奔跑，永远也追不上它；如果你将追求道义为出发点，你会发现，利益就在你的脚下，垂手可得。所以荀子才说：“先义而后利者荣，先利而后义者辱。”将义放在前面、将利放在后面的人一定会获得荣耀，反过来，将利放在前面、将义放在后面的人，就是自取其辱了。

放纵欲望最终的结局必然是“心为物役”。比如说，对住房的需求，也是一种物质利益吧，对房子的欲望要加以控制，才不会使你的心受到蒙蔽。我想大家都会认同这样的理念：房子不必太大，够住就行。但是，如果不遏制自己的欲望而是放纵自己的欲望，那么，多大的房子才算够住呢？再加上攀比心和虚荣心作祟，就会永远觉得房子不够住，两室换三室，三室换错层，错层换越层，越层换别墅，放纵欲望就会永不知足，结果这一辈子就一直在为换更大的房子而奔波，显然他的心就被房子这件外在事情控制了、奴役了，就是“心为物役”。

儒家提倡的八个字，孝悌忠信礼义廉耻，合称“八德”，其中的廉，就是对物质的追求要控制在一定的范围之内，也是为了不让对物质的追求蒙蔽自己的心、磨灭自己先天的美好素质。

《老子》说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”意思是，没有比放纵欲望更大的罪恶了，没有比不知足更大的灾祸了，没有比贪得更大的错误了。放纵欲望、贪得、不知足，在老子看来，这些都是错误、罪恶，是人生的灾难。物质利益在给我们带来享受的同时也会给我们带来灾难，这是我应该注意的。

因此，修“明明德”的第一件事，是将自己对物质利益的追求限制在一定程度之内，不要让其左右你的心。用当下的话来说，就是追求简单的生活。

情为何物？

蒙蔽人心的另一要素是情。俗话说，恋爱中的男人是疯子，恋爱中的女人是傻子，这就是典型的意乱情迷，情的过分发动，蒙蔽了人的智慧，蒙蔽了人的心。因此，修“明明德”也要控制情。同对利的态度一样，修控制情也并不让人无情，只是不要让情影响到你的心、蒙蔽了你的心就可以了。

“四书”之一的《中庸》讲：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”这可能是传世儒家经典中对情的最透彻论述了。近年来发现的郭店楚墓竹简中的《性自命出》一篇，亦见于上博藏简之中，而被命题为《性情论》，正可以佐证《中庸》的说法。关于情，《性自命出》里有这样一句话：“道始于情，情生于性”。

结合这两种文本，我们就可以对儒家对情的看法有一个完整的理解。

首先，“情生于性”，情来自于人的本性，所以根本是无法去除的。由此我们也更可以理解，儒家讲究控制情，并不是要消灭情，“人非草木，孰能无情”，想要去除七情六欲本身就是不可完成的任务。

其次，“中也者，天下之大本也”，“中”，也就是没有表现出来的喜怒哀乐这些情绪，是天下最大的根本。我们也可以换一种表达方式，这句话的意思是，“中”是天下所有问题的最后、最大的根源，就是说，人世间所有的事，要追溯其终极原因、最根本的原因，就是一个情字。人生的一切问题，都出在这个情字上。

因此王阳明才说：“除了人情事变，则无事矣。喜怒哀乐，非人情乎？自视、听、言、动以至富贵、贫贱、患难、死生，皆事变也。事变亦只在人情里，其要只在‘致中和’，‘致中和’只在‘谨独’。”

第三，“喜怒哀乐之未发谓之中”，就是你的喜怒哀乐这些情，你把它放在心里，只是你内心的一种感受，轻易不要表现出来，轻易不要把它发出来，这是修身控情的第一个境界。情需要得到控制，不可以乱发。如果你不去控制它，任其乱发，就会影响到你的智慧了，会形成对先天本能的遮蔽。

第四，“发而皆中节谓之和”，儒家提倡情不要轻易外放，但不是不可以外放，只是外放要守着一定的度，，喜怒哀乐等所谓的“七情”你都可以表现出来，但不要过分。

总之，在控制情上，可以分为两种境界，或是两种控制方法，第一是不要轻易表达，内敛；第二是不要过分，适度。轻易表达那叫没修养，过分表达那叫没规矩，甚至是没道理。所以，修身控情，第一个需要注意的是“中”，就是应该情绪内敛，不要随时外放，因为纵情会遮蔽智慧，而且也不符合礼。第二个需要注意的是“和”，情绪外放的时候，或者说需要表现情绪的时候，要守着礼，要“中节”，符合社会的行为规范。

克己复礼与慎独

克己复礼这个概念，出自孔子与他最欣赏的弟子颜回之间的一番对话：

颜渊问仁。子曰：“克己复礼，为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”颜渊曰：“请问其目。”子曰：“[非礼勿视](https://baike.baidu.com/item/%E9%9D%9E%E7%A4%BC%E5%8B%BF%E8%A7%86" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%8B%E5%B7%B1%E5%A4%8D%E7%A4%BC/_blank)，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”颜渊曰：“回虽不敏，请事斯语矣。”

颜回作为孔子最出色的弟子，显然不可能不知道“仁者爱人”的道理，不可能不知道仁就是对他人的爱。那么，我觉得，“颜渊问仁”我们就不能简单地理解为颜回来问孔子什么是仁，而应该理解为颜回来问孔子怎么才能做到仁。孔子告诉颜回，“克己复礼”就实践了仁。颜回又问，“克己复礼”的具体内容是什么，孔子的回答就是非常有名的“四勿”，四个不要，不符合礼的不要看、不要听、不要说、不要做。

孔子师徒口中的礼，应该是指“周礼”，就是西周以来的礼俗，因为孔子是提倡复兴周礼的。宋明理学家们将这个“礼”理解为“理”，认为“克己复礼”的意思是，克去自己的私欲，就能恢复天理。这恐怕不符合孔子的本义。但是仅仅将“礼”理解为周礼，似乎对我们今天也没有什么太大的借鉴意义。我们可以引申一下，“礼”是什么？周礼是西周以来和礼俗，也就是西周以来的社会行为规范而已，那么，礼不外就是一种社会行为规范。从这个意义上理解，所谓“克己复礼”，意思是，克制自己以使自己的所做所为符合社会行为规范。

克制自己的什么？克制自己那些不符合社会行为规范的冲动，克制自己那些自私的欲望。比如，我们每个人都很清楚，在公交车上给老人让座才是符合社会行为规范的。可是我今天实在太累了，我也想坐着，这就是私欲。需要进行一番激烈的思想斗争，最终才站起来给身边的老人让座。这一番思想斗争，就是对自己私欲的克制，就是“克己”；最终战胜了私欲，使自己的行为符合社会行为规范，就是“复礼”。传统上儒家将这种思想斗争称为“天人之战”，“天”指天理，“人”指人欲、私欲，这种思想斗争实际上就是天理和私欲之间的斗争。最终天理战胜了私欲，作到了“克己复礼”，起来让座了；若是心中的天理被私欲打败了，没有起来让座，那就不是修行了。

“克己复礼”，就是追求在“天人之战”中，天理战胜私欲的次数越来越多，这就是修行提升的过程，到最终完全按照天理的要求行动，就实现了“存天理、灭人欲”。

颜回问怎么修“克己复礼”，孔子的回答是“四勿”，就是不符合社会行为规范的事情，不要看、不要听、不要说、不要做。我觉得，这四点是一种递进的关系。对于不符合社会行为规范的事情，首先是不要做，然后依次是不要说、不要听、不要看。比如说嫖娼，这不仅是有违社会行为规范的事情，而且犯法，在这种事上修“克己复礼”，最基本的要做到自己不去嫖，这已经是底线了。能够做到不嫖，接下来修的是不说，虽然不嫖，但谈起与嫖娼相关的事情来就兴致勃勃、眉飞色舞，也是有问题的。再接下来修的是不听，不仅自己不谈这些事情，别人谈的时候不听。怎么做到不听？不是指堵起耳朵，到别人谈到这类事情时，有意转移话题，实在转移不了话题，自己起身离开。最后还要修不看，要做到不看，就是根本不接触有关场所。

总之，“克己复礼”就是使自己远离一切丑恶的东西，这样才能避免社会的不良影响，才能恢复先天的美好素质。

《大学》和《中庸》里都涉及一个概念：慎独。字面意思是，谨慎地对待独自一个人的时候。说的是什么意思呢？当有人看见的时候，我们都能遵守社会行为规范，当你独自一个人的时候呢？没有人看见你的时候，还能自觉地遵守社会行为规范吗？

在众目睽睽之下拾到钱包，谁都会归还失主，因为大家都看到了，如果没有人看见，在你独自一个人的时候拾到一大笔钱，你还会主动归还失主吗？有人监督的时候，就好像得到友军的帮助，天理就容易在“天人之战”中占上风，打败私欲，但在独自一个人的时候，没有了外在的监督，你还能打赢这场“天人之战”吗？反正我是没有把握的。儒家讲慎独，修行上，在这种时刻才是最关键的，必须慎重对待啊！

可以说，在有人看见的时候能够做到“克己复礼”，这只是低水平的修行；在独自一个人的时候也能做到“克己复礼”，这才是修行的较高层次。

有一副传说是欧阳修写的对联，流传很广：

书有未曾经我读，事无不可对人言。

有些书我是未曾读过的，但是我所做的事却没有不可以对人讲的，这实际上就是修慎独所达到的境界。

我们前面说的日记修行法，也是一种对慎独的修炼。当你想到，你的记事早晚会公之于众的时候，如果有哪件事你犹豫是否写到日记中，就说明那件事你处理的肯定不妥，甚至是没有做到“克己复礼”，是私欲战胜了天理。

修慎独，不论何时何地，是大家在一起，还是自己一个人的时候，就当自己都是生活在众多摄像头之下。

修“明明德”，要从格物入手，对自己的情和欲进行省察克治，“克己复礼”，到慎独的程度，这样，来自内、外两个方面的对心的蒙蔽就逐渐得到清理，心的先天美好本性就渐渐地重新显露出来。

何以证明自己在修“明明德”的道路上前进了呢？最简单的评判方法是，看问题的思路越来越活，办法越来越多，当他人向你诉说遇到的难题的时候，你脑海中不自觉地就冒出来一种极佳的解决方案，当大家惊异地问你，你是怎么想到的时候，你心里还在奇怪，为什么你们就想不到呢？这种现象就是先天智慧逐渐浮现出来的结果。

修到“明德”完全恢复光明的时候，就是“明心复性”的时候。王阳明临终时只说了八个字：“此心光明，亦复何言。”实在是大有深意的。

明心复性

因为《论语》中提到“子罕言利与命与仁”，又记载着孔子的弟子[子贡](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%AD%90%E8%B4%A1&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3nHTknywBnju-PWFhn1Pb0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHnLnjT4njn1P1fzP1fzPH0krf" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)曾经讲：“夫子之文章可得而闻也，夫子之言性与天道不可得而闻也。”所以，传统上认为，孔子很少给弟子讲天道、性、命这些抽象的哲学概念，甚至进而认为，先秦时期的儒家思想里缺少哲学思辨层面的内容。

但是，《论语》中也记载，孔子曾说过：“不知命，无以为君子”。如果不知道“命”，就无法成为君子，显然，君子必须进行与“命”有关的哲学层面的思考。由此看来，先秦时期的儒家一定对此方面有着精深的思辨。

《中庸》说：“天命之谓性”，《性自命出》说：“性自命出，命自天降”，《孔子家语》说：“分于道谓之命，形于一谓之性”。

从“道”或者说“天”中分离出来的那个东西叫作“命”，“命”与“天”、“道”是一而二、二而一的。作个比喻吧，“天”、“道”与“命”的关系，就好比太阳和阳光的关系，阳光来自太阳，阳光不是太阳却又离不开太阳，“命”也是源自“天”或者说“道”，它不是“天”、“道”却又离不开“天”和“道”。可以说，“天”、“道”、“命”还都是抽象的，因为儒家另一部经典《周易》中说过“形而上者谓之道”，脱离形体的，或者说没有形体的，才是道，可见道是非物质性的。这个抽象的“命”最终要与一个有形的也就是物质性的东西相结合，这就是“形于一”。在与这种物质性的东西相结合之后，“命”就成为这个东西的一种根本属性，就是“谓之性”。具体说，“命”与人相结合就成为人性，“命”与物相结合就成为物性。这就是“性自命出，命自天降”，也就是“天命之谓性”，也就是：“分于道谓之命，形于一谓之性”。

问题是，当“命”这种抽象的非物质的东西与一个具体的物质的东西相结合之后，它仅仅是那个东西的部分属性，尽管可能这种属性是根本性的，但绝不是全部。就拿人来说，“命”与人的肉体相结合之后，成为人的本性，但这并不是人的属性的全部，除了这些人的根本属之外，人还有肉体，因此必然还要体现一些有肉体有关的属性，而不仅仅是与“命”有关的属性。

“命”成为的“性”，在人身上体现为“明德”，就是仁义礼智等先天美好素质，而人的肉体也带给人一些属性，这就是私欲。“性”源自“天”，因而也可以称为“天理”。这就是人身上存在“天人之战”的根源。当然，后天的习染在不断地加重着私欲，因而在社会的大染缸里，我们的“天理”就越来越在“天人之战”中处于劣势了。

修行，就是要去除后天的习染，遏制肉体的私欲，使“天理”在“天人之战”中完胜。而完胜的标志，就是源自“性”的“明德”，就是仁义礼智等先天美好素质，在人身上大放光明，这就是《大学》说的“明明德”。去除后天的污染、去掉肉体的私欲，剩下的就只有来自“天”和“道”的“性”了，这就是“复性”。我的祖师爷马一孚先生当年主办的书院称“复性书院”，实大有深意在。

这样思想一直为宋明理学家所继承，在不同的著作中有种种表述。李二曲《学髓》称：

此天之所以与我者也。生时一物不曾带来，惟是此来；死时一物不能带去，惟是此去。故学人终日孜孜，惟事此为人生第一要务。动作食息，造次颠沛，一注乎此而深造之，以求自得，居安资深，左右逢原。安此，谓之安身；立此，谓之立命。

形骸有少有壮，有老有死，而此一点灵原，无少无壮，无老无死，塞天地，贯古今，无须臾之或息。会得此，天地我立，万化我出，千圣皆比肩，古今一旦暮。

人死的时候，“一物不能带去”，只是附着于肉体的“性”、“命”离肉体而去，“惟是此去”，那么，我们就应该思考，它向何处去？按儒家的理论，显然，“命”附着于肉体才是“性”，肉体既然已经不复存在，“性”也就恢复其本来面貌，就是“命”，它就是来自于太阳的一缕阳光，你说它来自于太阳固然不错，但它真的离开了太阳吗？

搞明白自己的“性”，才能由此上溯，弄清楚什么是“天”，什么是“命”。把这些都参明白、悟透，就不仅能把人世间的事情想明白、做明白，还能走向更高境界，了脱生死，这样的人生才能达到真正的通透豁达。可见，明心是上升到另一生命层次的起点。

怎样做到明心？诚，不要自己欺骗自己，要明白自己内心真正的想法。《中庸》上讲“喜怒哀乐之未发谓之中”，也就是情绪还没有表现出来之前，内心那种微妙的情绪变化，这是“中”，诚，首先是要观照到“中”，在自己的情绪没有表现出来之前就明确地注意到自己内心的情绪波动，这就是明心。但这只是儒家修心的较低层面，朱熹教弟子在静坐中观照喜怒哀乐未发之前的景象，这才是见性。见性才能知天知命。但这已经上升到哲学的高度，又有点儿神秘主义的色彩，我就不多说了。

止于至善

《大学》开篇第一句话是：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”明明德、亲民、止于至善就是古人所说的《大学》的“三纲”，三条纲领。

王阳明认为，亲民就是使人愿意与你亲近，这样你就能理顺人脉。朱熹认为，在这里“亲”应读为“新”，是“新”的通假字，新民，是使人焕然一新，就是使身边的人都向好的方面转变。

我觉得两位大儒都没错，只是视角不同。王阳明谈的是起点，你要想让人改变，人家都不和你亲近，你怎么能改变他呢？所以第一步要做到亲民。而亲民就必然会达到新民，这个人和你关系非常亲近，什么事都找你聊，问你意见，他就必然受你影响，必然会有所改变。因此我觉得，亲民和新民实际是一回事儿。

止于至善，从字面上讲，是停留在至善的状态，孔子表扬颜回“其心三月不违仁”，颜回的心能够持续三个月不违背仁，这就是停留在至善的状态了。但这是一个非常高的境界，不是一般人能够达到的，也不是修身的具体途径。

《大学》上讲到“止”：

《诗》云：“缗蛮黄鸟，止于丘隅。”子曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”《诗》云：“穆穆文王，于缉熙敬止。”为人君止于仁，为人臣止于敬，为人子止于孝，为人父止于慈，与国人交止于信。

这里是引用一句《诗经》作比喻，缗蛮是形容鸟的叫声，那个鸣叫着的黄鸟啊，停留在山林中。孔子因此感慨道：鸟儿都知道自己应该停留在什么地方，人还能比不上鸟吗？换句话说，如果你不知道自己的心应该止于何处，那你就真的不如鸟了！人应该止于何处呢？根据人的社会角色而有所不同，下面举了几个具体的例子，作君主的，应该止于仁；大臣的，应该止于敬；作儿子的，应该止于孝；作父亲的，应该止于慈；当你与大家交往的时候，应该止于信。结合这些例子思考，止于至善，笼统地说，就是作最好的自己。什么是最好的自己呢？没有统一标准，需要你结合自己的职业、经历、性格、追求、爱好、家庭等各个方面，总之就是根据你的特殊情况，具体问题具体分析，给出自己的答案。

止于至善可以分为两步。第一步是“知止”，首先要想明白自己应该止于何种状态，什么样的状态才是你理解的最好的自己；第二步才是“止于至善”，追求实现那种状态，停留在那种状态之中，就是做最好的自己。

到你临终前，你觉得自己这一生过得非常圆满，能够像王阳明一样说出：“此心光明，亦复何言。”没任何想说的，没任何遗憾，那就是做到了最好的自己。这就是止于至善。

我理解，止于至善是修行的动力，如果你根本不想作最好的自己，没有追求人生圆满的想法，自然也就没有修行的动力。因此，儒家非常强调“学者为己”，为什么学习、修身？为了自己。为了自己的提升，为了自己人生的圆满，为了作最好的自己。

什么是真正的自己

“学者为己”，不仅学习、修身，我们所做的一切，出发点实际上都是为了自己，但什么才是真正的自己？《传习录》中记载的王阳明与弟子萧惠的一番对话是值得我们深思的。

王阳明说：“人须有为己之心，方能克己，能克己，方能成己。”人必须要有“为己之心”，就是真正为自己好的心，然后才能克制自己，进行自我约束，而只有能进行自我约束的人，才能成就自己。人生的修炼就是为己－克己－成己的过程，为己是出发点，是修身的动力，克己是修身的方式，也是修身的过程，成己是修身的目的和结果，也是我们修身应该追求的终极目标。

萧惠说：“惠亦颇有为己之心，不知缘何不能克己？”萧惠认为自己有为己之心，不知道自己为什么做不到克己，经常约束不住自己。王阳明问：“且说汝有为己之心是如何？”就是问萧惠，你认为自己有为己之心，具体表现是什么？萧惠思考了很久才回答：“惠亦一心要做好人，便自谓颇有为己之心。今思之，看来亦只是为得个躯壳的己，不曾为个真己。”萧惠一心想做个好人，因此就误认为自己有为己之心，在王阳明的启发下，他认识到这是不对的，看来他从前只是为了“躯壳的己”，并不是为了“真己”。这是古人的概念，所谓“躯壳的己”指肉体，“真己”指真正的自己。萧惠反思自己从前的所做所为，认为都是为了自己的肉体着想，并没有为真正的自己着想。

王阳明说：“真己何曾离躯壳？恐汝连那躯壳的己也不曾为。”真正的自己也是离不开肉体的，王阳明认为，萧惠恐怕都不曾真正地为自己的肉体着想。王阳明接着问：“且道汝所谓躯壳的己，岂不是耳、目、口、鼻、四肢？”肉体是不是指耳目口鼻四肢这些东西？当然是啊！萧惠回答：“正是如此。目便要色，耳便要声，口便要味，四肢便要逸乐，所以不能克。”正是因为耳目口鼻四肢追求物质的享受，所以才经常无法克制自己、约束自己。

王阳明接下来讲了一大段话：

美色令人目盲，美声令人耳聋，美味令人口爽，驰骋田猎令人发狂。这都是害汝耳、目、口、鼻、四肢的，岂得是为汝耳、目、口、鼻、四肢？若为着耳、目、口、鼻、四肢时，便须思量耳如何听，目如何视，口如何言，四肢如何动。必须非礼勿视、听、言、动，方才成得个耳、目、口、鼻、四肢，这个才是为著耳、目、口、鼻、四肢。汝今终日向外驰求，为名、为利，这都是为躯壳外面的物事。汝若为着耳、目、口、鼻、四肢，要非礼勿视、听、言、动时，岂是汝之耳、目、口、鼻、四肢自能勿视、听、言、动？须由汝心。这视、听、言、动皆是汝心。……所谓汝心，亦不专是那一团血肉。若是那一团血肉，如今已死的人，那一团血肉还在，缘何不能视、听、言、动？所谓汝心，却是那能视、听、言、动的，这个便是性，便是天理。……这个便是汝之真己，这个真己是躯壳的主宰。若无真己，便无躯壳。真是有之即生，无之即死。汝若真为那个躯壳的己，必须用着这个真己，便须常常保守着这个真己的本体，……这才是有为己之心，方能克己。

满足耳目口鼻四肢的享受，是真正的为了自己的肉体吗？在王阳明看来显然不是。若是真正地为自己的耳目口鼻四肢着想，就应该思考“耳如何听，目如何视，口如何言，四肢如何动”，最后追求非礼勿视、非礼勿言、非礼勿听、非礼勿动，这才是真正地为自己的肉体着想，有了这种着想，自然就能够克制自己、约束自己了。我们可以举个例子，比如说吃，口是喜欢各种美味享受的，可是如果不加节制地满足口的这种享受，可能最终的结果是吃什么都不香了，反而使口再也享受不到美味了。因此，如果真正为了口着想，就应该记着美味不可多用，有节制，这样才能一直享受到美味。更何况一味地满足口腹之欲，还会导致各种疾病，对自己的身体有害。明白了这些道理，若是真正地为自己的身体着想，在吃上自己就能做到节制和自我约束了吧。这就是为己才能克己。

王阳明指出，萧惠之所以做不到克己，是“连那躯壳的己也不曾为”，甚至为的都不是肉体，而是名、利这些肉体之外的东西。为己，为的不应该是肉体，更不应该是肉体之外的名和利，而是要为了真正的自己。

那么，什么是真正的自己呢？就是那个使你的肉体能够看、能够听、能够说、能够动的东西，就是你的“心”，这个“心”显然不是指血肉组成的心脏，而是来自“天理”的人的“性”，王阳明将这个称作“真己”，即真正的自己。

“真己”是肉体的主宰，是人的真正的自我，儒家讲的“为己”，是要为了这个真正的自我。追求人生的提升，不是追求肉体的提升，而是追求这个真正的自我的提升；追求人生的圆满，不是追求肉体的圆满，而是追求这个真正的自我的圆满；修身，准确地说应该是修心，修的不是肉体，而是这个真正的自我。

修行的最终目标是“明明德”、“致良知”，去除红尘中的一切污染，我们才能够遇见真正的自己。

觉悟与明了

修心的起点是觉悟。我这里说的觉悟要作动词理解，也许称为觉醒更合适一些。能够想到修心，能够有修行的愿望，这已经是一种觉悟了。试看中国十几亿人，认识到修心的重要性，想要修心的能有多少，可以说，99.9%以上的人一生都活在浑浑噩噩之中，完全没有觉悟、觉醒，就像是没有从梦中醒来。有什么区别呢？修行的人靠理性指导自己的人生，不修的人靠本能指导自己的人生。以理性指导人生，才能活的理性，才能真正过上自己想要的生活，这才是真正的“人”生；靠本能指导人生，只能是他的人生中充分体现着动物性的本能，这不是真正的“人”生。

说的更直白些，不修的人生与动物的生活之间不存在本质的区别。先声明，我不是骂人哦。想一想吧，不修行的人，或者说绝大多数的人，他们的人生是怎样的一种旋律，不外是挣钱、花钱两件事吧，年轻时努力学习，以便上好大学、有好工作，可以多挣一些钱，然后可以吃好的、喝好的，娶个漂亮媳妇，生儿子。然后是更努力地挣钱，供儿子上学、供儿子买房娶媳妇，然后发挥余热带孙子，再之后，没有力量去挣钱，甚至没有精力去花钱了，就在家安度晚年，说得不好听一点儿，混吃等死吧。这样的人生与动物存在本质性的区别吗？动物小时候也在努力学习生存的本领吧，以便能吃好、喝好，然后呢，也努力打扮一下自己，求偶，然后是努力带好孩子，然后是晚年，竞争中被淘汰。人生和动物的本质区别何在？

在我看来，知道修心，是人性从其动物性本能中觉醒，有了与动物不同的追求，此后才活得真正像个人。遗憾的是，大多数人就是像动物一样过完一生，从未觉醒。我非常讨厌人是高级动物这一说法，这是抹杀人的灵性，将人混同于动物，为人像动物一样过一生、永不觉醒找理论依据，不是唤醒梦中人，而是给他安眠药，让他沉睡至死。

只有觉悟者才会修行，因此说修心的起点是觉悟。带来明了的觉悟才是真正的觉悟。分两个方面。首先，明了，指你能够清醒地认识到绝大多数人的浑浑噩噩，发现自己与他们的不同，认识到自己已经站在了另一个高度上，这才是真正的觉悟。甚至会对这个世界存在一丝陌生的感觉，感觉自己不属于当下的这个世界。

其次，明了，也指明白这一切之后，产生慈悲心，而不是傲慢心。怜悯众生的没有觉悟、浑浑噩噩，这就是慈悲心，而不是认为自己高人一等，视未觉悟的众生皆不如己，那就是傲慢心了。有慈悲心，自然会爱人、助人；有傲慢心，则蔑视一切，唯我独尊，变成极端的自私自利者，那样的话，修心就修偏了，也不是真正的觉悟。

觉悟的人才会开始修行，但如果不明了，其修行不会持久，浅尝辄止，修一阵子，兴奋劲儿过去了，也就不再修了。这种修，根据其坚持的时间长短，会得到相应的人生顺利期，但不会从根本上改变人生、改变命运。

任重道远的修行

儒家讲究的是修己以安人，通过加强个人修养理顺人际关系，讲究“反求诸己”，遇到问题到自己身上找原因，“以责人之心责己，以恕己之心恕人”。但是，儒家更强调的是“义者宜也”，凡事追求妥当、恰如其分，就是把握好“度”。因此，儒家的修行也不是一味地自省、自责，也不是无原则地把责任都归到自己身上，在修行上也要贯彻“中庸”精神，把握好度。

我们不要忘记，“勇”为儒家“三达德”之一，如果按儒家的方式修行，最后把人修得火气全无、逆来顺受、唯唯诺诺，那只能说他修偏了、修错了。孟子讲“善养吾浩然之气”，就是“虽千万人吾往矣”的气慨，这也是儒家修行的重要内容之一。

在当下这个浮躁的时代，我希望弟子们能够沉下来、静下来，打理一下自己的内心，通过修心是可以带给你意想不到的机遇的；但能否把握住机遇，不仅与你修行的深浅有关，也与你的能力、素质有关，与你做事是否能把握好度有关，更与你是否有儒家“铁肩担道义”的气慨有关。我体会，那既是一种社会责任感，也是一种精神，这才是真正的儒家精神。

《论语》上记载，孔子的弟子，也是《大学》的作者曾子，曾经说过这样的话：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”

将实现儒家的最高追求“仁”作为自己的任务和使命，毕生向着这个愿景前进，死而后已；因为肩负如此重大的使命，而且要坚守一生，所以才说儒家知识分子是“任重而道远”。

可以说，历代的儒家学者对于儒家的理想与信念是抱着一种宗教式的虔诚，从这个角度来看，称儒家为儒教，也是有一定道理的。但是，我们应该理解，支撑历代大儒坚持走下去的理由，并不仅仅是人生在今世的成功，更多的可能是人的自我完善，是灵魂的成长，是生命境界的提升，也是对美好归宿的期冀。

我是一个怯懦的人，恐怕担不起这样一副重担；我是一个脆弱的人，恐怕没有恒心在这条路上走下去；但我也是一个冲动的人，不管自己是否担得起、走得下去，就已经将弘扬儒学作为自己的任务，并作为自己后半生的事业。收弟子，就是要寻找有缘人，帮我一起来承担这副重担，我们相互勉励地一直走下去。成也罢、败也罢，风雨也好，彩虹也好，我想，我们毕竟一起走过，感受过不一样的人生，走向生命的更高层次。这样，我也就可以说是不虚此行了。

**附录一：儒家修行方式（演讲）**

长久以来，我们对儒学有着非常深的误解，一提到儒学，有人马上就会想到：“那是封建统治阶级愚昧人民的”。比这个再好一点的就是：“儒学就是强调伦理道德的！就是教人怎么去做一个道德模范，没什么用！”好像儒家给人的感觉仅此而已。我今天来到这里，就是要澄清大家对儒家的误解，同时把儒家思想和实践当中最实用的那部分内容拿出来和大家分享。

在当下，一谈到修行，绝大多数人马上联想到道教和佛教的修行，我开始讲儒家的修行方式的时候，很多人都很诧异地说：“儒家还有修行方式啊？”其实，儒家的修行方式在历史上传承了很久了，只是到现代，才渐渐地不为人所知了。我个人觉得，儒家这套修行方式在今天仍旧对我们人生是具有指导意义的。

上个世纪初诞生了一个新的儒家学派，学界称新儒学。新儒学的第一代人物中有三位代表性学者：马一浮、梁漱溟、熊十力，学界称“新儒学三圣”。我的师爷金景芳先生就是“新儒学三圣”之首的马一浮的弟子。新儒学的一个口号是：21世纪人类社会的问题需要靠儒家学说来解决。而我认为，这个口号如果想要落到实处的话，我们就必须重新学习和弘扬儒家的修行方式。新儒学在世界范围内都有着它的影响，但恰恰在当下的中国知道的人不多。我也希望能借这半天的时间，将儒家修行方式的精要分享给大家。

首先，我请大家思考一个问题，人生怎样才能走向成功？这好像也是我们每个人都关心的一个问题吧。儒家学说是从回答这个问题入手的，这也可以视为儒家和佛教、道教的分水岭。

在中国古代，一直将儒、释、道合称为三教，实际上，儒家和道教、佛教有着本质性的差异。佛教和道教作为宗教，追求的是出世，而儒家正相反，追求的是入世。儒家是入世的学说，儒家不是宗教，有些学者特别是国外学者，喜欢称儒家为儒教，我认为这是不对的，因为儒家不具有宗教最基本的特征。

道教和佛教的修行追求的是从这个物质世界里出去。佛教的六道轮回理论大家可能都很了解，佛教认为，在六道当中是痛苦的，人生是痛苦的，所以佛教修行的目的是为了从这里出去，摆脱痛苦的六道轮回，进入另一个美好的极乐世界。道教呢，虽然也追求长生久视，就是活得长久，但最终的目的却是白日飞升，也是从这个世界出去。儒家正相反，追求的就是怎样在今世走向成功，所以我们说儒家是入世的思想。儒家并不认为今世是痛苦的，也并不认为今世是没有意义的，儒家恰恰认为今世是我们人生的意义之所在。儒家认为，我们每个人都需要明了人生的真谛，因此首先就应该能活得明白，不能稀里糊涂、碌碌无为的过一生。能活明白，才能走向成功，这一辈子才没有白来，所以儒家思想思考的是，人怎样在今世走向成功。

什么是人生的成功？评判的标准有很多，就是儒家的评判标准也不是唯一的，立功、立德、立言都是儒家评判人生是否成功的标准。但从古至今，经济水平始终是评判人生是否成功的重要标准，说的再直白一点，有钱没钱？有钱固然不一定代表着人生是成功的，但好像没有钱，说你人生如何成功，似乎大家也不认可。

儒家强调并提倡事功。儒家认为真正的人生成功，首先要保证自己事业有成，而事业有成，和经济水平肯定是相匹配的。怎样走向人生和事业的成功，或者我们说的再庸俗一点，怎样能发财？儒家有自已的独特理解和一套方法，这也就是儒家经典四书之一的《大学》上讲的：“有德此有人，有人此有土，有土此有财。”

大家都非常熟悉的儒家经典就是四书五经，《大学》这本书是“四书”之首，是“四书”里面最重要的。古人之所以将《大学》这本书看作是“四书”中最重要的一部，关键原因在于《大学》里提出了有关儒家修身的一整套理论，是儒家修身方式的理论指导。

怎样能有财？《大学》给出的答案是，先得“有土”，按字面意思，就是先要拥有土地。这句话怎么理解？由于中国古代是农业国家，要拥有财富，首先就得拥有土地，土地是农业国家的最重要资源，从这个角度理解，“有土”的内涵是掌握重要资源。所以说“有土此有财”。怎样才能掌握资源呢？“有人此有土”，先要有人脉，拥有人脉也就拥有了资源，有了资源你才能创造并拥有财富。

在这里儒家给我们一个启示，什么叫人脉？或者说的再直白一点，什么叫朋友？是愿意和你分享他的资源的人，这才是你的朋友、你的人脉。现在很多的企业家、成功人士都已经意识到了人脉的重要性，为什么每天忙得要死，四处应酬，每天晚上都有酒局，喝的稀里糊涂，喝多了他也难受，为什么还坚持喝啊？为了打造人脉。但在儒家看来，用这种方式来打造人脉根本就是错误的。儒家认为，你就算认识86000人，如果其中没有一个能够和你分享他的资源，你就等于没有一个朋友，等于没有人脉。靠喝酒、靠交际应酬就能够让他人愿意和你分享他手中的资源吗？显然是不可能的，因此这种打造人脉的方法是不对的。那怎样才能打开人脉呢？按儒家的理解，就是“有德此有人”，靠的是自己“有德”。德不是天生的，需要你一点点地修出来，这就是儒家为什么要强调修身、修行。

人只有通过修行才能有德，至少在别人眼里你是一个好人，事情办得非常明白、非常妥当，然后大家就都愿意和你成为朋友，愿意和你分享他的资源，这样你就有了人脉、有了资源，你的事业自然就走向成功了。这就是《大学》上说的：“有德此有人，有人此有土，有土此有财。”在儒家看来，人生走向成功的关键是自我修炼，先把自己修到位，你就有了人脉、有了资源，你就可以走向成功，所以儒家才非常重视个人的修养。

既然修身是如此的重要，我们怎样修呢？还是出自《大学》，这部儒家经典提出了修身的八个细节，叫“八目”，即格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，这也是儒家的一个纲领性的东西。“八目”说的不是一个层面的事情，其核心是修身这一目，前四目，格物、致知、诚意、正心，加起来就是儒家的修身方式，后面三目，齐家、治国、平天下，是修身要达到的效果，同时也是检验标准。在儒家看来，修行到什么境界是要靠实践来检验的。

认为自己修行修好了，首先你得能把自己家的日子过明白，能把自己家里人管好，就是齐家。和别人分享最近修行有心得，觉得自己的修行上了一个新台阶，聊得非常热闹，然后对朋友说晚上不回家了，要去找个酒店住一晚，因为刚刚和老婆吵完架。这在儒家看来就不是修行了，前面的分享统统是不靠谱的，连自已家的事还没有处理明白，还说什么修行有进步，那根本就是修偏了。修身修到什么程度是要拿事实来说话，用结果来检验，实践是检验真理的唯一标准。

修身从哪里见效果？第一步，先把自己家的日子过明白，家庭内部实现和谐，说明修行进步了；第二步，如果你是一个领导者、管理者，要能把自己的企业、自己的单位管理明白，这相当于《大学》里说的治国。就是修身达到一定高度之后，必须还能把团队带明白，这才说明你修行进步了。第三步，也就是儒家修行的终极境界，平天下。修身修到极致，就能把国家管理好。

说到这儿大家就能理解，为什么儒学能成为中国古代2000年之久的统治思想了吧。历代皇帝都将儒学奉为官方意识形态，作为国家的治国纲领，原因就在这儿。《大学》上讲的很清楚：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”天子，国家最高领导人，下面到庶人，普通老百姓，统统都得将修身作为走向成功的根本。

有朋友可能会说，我也不是国家领导人，我在单位连个组长都不是，也不涉及到带团队，那么，我还需要修身吗？儒家的回答是：需要！因为你毕竟还有家吧，你需要齐家啊，这你就需要修身。当然，儒家与释、道两家的思想不兼容，在此也能体现出来了。可能有朋友会说，我没家，我出家了，那么你可以不修身了，原因何在？因为你有你的人生信仰，你并不信儒家，如果信儒家，当然也就不会出家了。

在儒家看来，只要是个人，在人类社会里面生活，就需要和人打交道。和人打交道就得修身，否则就无法处理好人际关系。处理不好人际关系就没有人脉，也就不可能掌握资源，自然就挣不到钱，人生绝对不会走向成功。不仅如此，还会到哪里都招人讨厌，自己日子过的也就不愉快了，连人生的幸福指数都得不到保证。所以，不管你在领导岗位与否，不管你是领导还是普通人，在儒家看来都需要修身。所以说，《大学》的核心就是这句话：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”

什么是修身？怎么修？儒家的修身就是格物、致知、诚意、正心。排在第一位的是格物，也就是说，儒家的修行需要从格物入手。

什么是格物？我个人认为，分两个层面，较低层面的格物，指的是了解自己、理解他人、明白事物。较高层面的格物，指的是了解人性、理解社会、明白大道。今天因为时间的限制，我们只讲前面较低层面的格物，就是了解自己、理解他人、明白事物。简单地说，首先要学会了解自己，能对自己有清楚的认识，才可能对他人有相对清晰的理解。你能想明白自己，还能想明白身边的人，那么你应该如何与他人相处，相关的事情应该怎么处理，自然也就都想明白了，这也就是明白了事物。

儒家的修身从格物开始，而格物从理解自己开始。

理解自己的什么？不是指性格、能力等等那些方面。儒家修身里讲的理解自己，是要理解自己的情、欲、念。情是情绪、情感；欲是欲望，或者说是要达到的效果；念是起心动念，就是做事情的动机。儒家的修身方式，从理解自己的情、欲、念开始修，无论遇到什么事情，都要能想明白自己做这件事的动机是什么，追求达到什么样的效果，面对这件事自己的情绪、情感是怎样的。

可能有的朋友会说，我自己的情欲念，就是我的情绪、情感，我要追求的效果，我自己的动机，难道我还不知道吗？这个还用修吗？如果没有经过慎重的思考，你还真的不见得知道。我们就举现场的例子，今天来了这么多朋友，是不是每个朋友都知道今天自己是抱着什么样的情、欲、念来到这里的？如果来之前没有想过，那么现在马上想一想，看看能不能想明白？首先，今天到这里来听我讲课，你是抱着一个什么样的动机来的，这是念。你今天听我讲课，想要达到什么效果？或者说你想要学到什么、有什么收获？这是欲。你现在坐在这里，是一种什么样的情绪和情感，这是情。这三个方面，你真的很清楚吗？你真的能说清楚吗？

先说情。

你内心当中那种微妙的情绪变化你很清楚吗？人的情绪一直在波动之中，就像心电图一样，只不过大多数人没有思考、没有修行，因而意识不到自己情绪的波动。比如说今天，可能一入场的时候，你感觉现场的气氛还不错，挺上档次的，这时候心里生出一种喜乐的情绪。过一会儿，随着大家的掌声上来我这么一个龌龊的人，你可能心里在想，这老师太猥琐了吧！这时候心里生出一种失望的情绪。听我讲了一会儿，心里想，他竟然把儒家吹的这么高，儒家有这么好吗？这个人在胡说八道吧？这时候心里形成一种怀疑的情绪。总之，你的情是一直在波动的，在变化的，但是你的这些情绪波动，你是不是能随时关照到？

儒家修身，为什么要从这里修起？因为如果你不了解自己情绪的波动，最后就会被情绪左右、被情绪支配。是不是都有这样的人生经历，发一通火，回来之后很后悔，这件事自己真的不应该发火，当时怎么就没忍住呢？不是没忍住的事儿，是你的怒气最开始产生的时候，自己没有意识到，怒气逐渐积累，最后才忍不住爆发了。往往导致你最后爆发的那件事，还并不是最开始引起你情绪波动的那件事，实际上在爆发之前就已经有别的事情激起了你的怒气，这个怒气一直在内心积累，在增长，只不过你没有意识到，当怒气积累到一定程度，冲破临界点之后，你就忍无可忍了，在一件本不应该发火的事情上爆发了，那件事并不是你发怒的根本原因，实在不过是压倒骆驼的最后一根稻草。如果情绪处在这样一种微妙的变化的时候，你没有感觉，只有在爆发之后，你才能察觉到自己生气了，那你的人际关系是不可能处理好的。在周边朋友看来，你经常在不该发火的时候发火，那还谈什么人脉，谈什么资源，大家可能都要远离你啦。 所以首先我们要观自己的情，要能够把握自己心里头那些微妙的情绪变化。当你意识到情绪的变化之后，再去思考原因，为什么自己会产生这样的情绪波动，然后才有可能将它化解掉。情绪不是靠压抑、靠忍能解决问题的，当它积累到一定程度之后，谁也忍不住，是需要化解。儒家的修行是要求我们提前意识到自己情绪的细微变化，并找到引发情绪变化的原因，然后将负面的情绪化解掉，而不是强迫自己忍住。

以前也有朋友对我讲，说按儒家提倡的修行方式去修，什么都得忍着，总也不能发火，这么过日子是不是太憋屈了？这种理解是错误的。不是忍着，而是化解掉。另外，儒家并不是说一定不能发火，儒家的另一部经典《中庸》上说的很清楚，“发而皆中节谓之和”，不是不可以发，是发的适度、适当，而且你发脾气不是因为忍不住了才发，是要通过情绪的适度表达来解决问题。这才是儒家修行的正确方向。

我觉得，尤其是当领导的，都应该学会这种方法。当你对你的下属发脾气的时候，绝对不是你忍不住了才发的，而是你要通过情绪的适度表达来解决问题。为什么发火？是为了让你的下属意识到他们的错误，让他们认识到自己的错误，使问题得到解决，这才是你发脾气的目的。

情绪不是不可以发，发要注意两点，第一要适度、适当，第二，为什么发？是为了解决实际的问题。如果情绪的外在表达不符合上述两个条件，你的情绪表达就是有问题的，就会导致人脉理不顺，破坏你的人际关系。怎么能做到呢？首先要观自己的情，能感觉到自己情绪微妙的变化。所以儒家修身的第一步格物，首先是了解自己，就是要从了解自己的情欲念入手开始修。

其次说欲。

什么是欲？就是要达到什么效果，追求的是什么目的。做事情要有清晰的目的性，才有可能达到那个目的。做这件事自己都不知道目的是什么，怎么可能达到目的。不知道自己追求的是什么，人生必然就只是对别人人生的模仿，人家每天上班，你也每天上班，人家做生意，你也开个公司做生意，你要达到什么目的？你想要达到什么样的效果，自己知道吗？

今天开车从家里出来，你要知道今天是来启予国学上课，要知道目的地在哪儿，才能开到目的地。如果你开车从家里出来，去哪儿都还没想好，那你肯定会走弯路，最后还很可能迷失，达不到目的地。开车是这样，人生不也是这样吗？人生的目的和追求都不清楚，你的人生怎么可能走向成功？

但是，如果对自已的情不进行管理，最可怕的是，情会将你的目的带偏。因为情绪没管理好，影响你向着目的地前进，甚至使你忘记原来的目的。

有人说你危言耸听吧，哪儿有那么严重？就拿找对象来说吧，为什么有人结婚七年之后，突然间发现自已老公不是自己想要的那一款？当时为什么选择嫁给他呢？一回忆，对了，因为当时他捧出999朵玫瑰，又当众下跪献上大钻戒，导致的结果是你被他感动了，动情了，这情一动，脑子里就没想明白，结果就答应嫁给人家了。过了七八年才看明白，这不是我要的那一款，但孩子都五岁半了，怎么办？还能离婚吗？只能凑合着过了，这辈子就算交代啦！这就是典型的例子，情影响了你的欲，导致你对事情做出错误的抉择，而这个错误的抉择经常会使你一生都在无限的痛苦、纠结、悔恨中度过，人生的幸福指数极低。

在儒家看来，观自己的情欲念，是追求人生的每一个选择，都是自己清清晰晰、明明白白地做出的。

实际上，上天给我们每一个人的机遇都是一样多的。成功者，是每次面临人生抉择的时候，都做出了最正确的选择，把握住了人生的机遇。失败者，是每次面临人生抉择的时候，都做出了最差的选择，结果是人生走向了纠结。如果想走向成功，就必须保证自己能做出正确的抉择；而要做出正确的抉择，就必须了解自己的情欲念。

当然，有的人也作出了正确抉择，却不是靠想明白了自己的情欲念，而是靠蒙的。人都有可能偶尔蒙对答案，但是，人生的重要抉择能次次都靠蒙吗？这次是选对了，下次呢？今天是蒙对的，来听我讲课了，可是，没有人敢保证自已的人生永远都能蒙对吧。蒙对了，只具有偶然性，不具备必然性，儒家的修行方式就是教我们怎样使人生的正确选择成为必然。而要做到这一点，就先得修观自己的情欲念。

怎么修？简单的说，分三步，同时也是三个境界，静坐思心、定境观心、随处察心。

第一步，静坐思心。在静坐中反思自已的情欲念。

儒家的修行也强调打坐，只是儒家的打坐和佛教、道教的打坐是截然不同的，都是盘腿坐着，外形一样。但是，道家打坐追求吐纳导引，佛家打坐追求入定，而儒家的打坐则是追求在静中反思自已的情欲念。这叫静坐思心。

回想白天发生的一些大事，并反思自己当时是一种什么样的情？当时抱着什么样的念？要达到什么样的欲？自己当时是不是很清晰地意识到了？然后思考白天的事情是否做到位了，是否处理得妥当。每天晚上去反思白天经历的大事，白天可能匆匆忙忙没来得及细想，那么晚上静下心来好好想一想，反思一下。这是儒家修身的第一步。

我们讲人要活得明明白白，不反思是不可能活得明白的，始终稀里糊涂就不可能把事情处理明白。时间不用太长，每天晚上给自己20分钟足够了，静下心来反思一下白天所经历的些事情，以及处理的是否妥当 。

比如说，今天下午你来到这里听我啰嗦，耽误了一个下午的时间，晚上回家反思一下，当时抱着什么样的念，抱着什么样的动机去的呢？想达到什么效果、想有什么收获呢？回去想想这件事情，要不然下回你还会上当，还是会白白浪费一个下午的时间！虽然是开玩笑，但这就是反思，这就是修行。

我下午去听课，是被那个课程的题目吸引了？想了解一下儒家的修行方式到底是什么；还是被那个地点吸引了？之前没去过那个地方，反正也不花钱，今天顺便去看一看；还是因为有朋友约我来，为了给他面子才去的；还是因为听说过杨军这个人，想去现场见个活的？你到底抱着什么欲来的？想明白了吗？

想明白了才能达到你要的效果。如果是为了看看这个地方而来的，那就不用听课了，进来绕一圈，领完礼品就可以走了。如果为了来看一眼杨军是一个什么样的人，那么现在你已经看到了，也可以退场了。如果是为了朋友的面子，不得不来，那你应该和你的朋友坐在一起，让他知道你来了，如果你到了现场之后没见到你朋友，一直到最后下课也没看见他，那就是今天没有达到你要的效果，你给他面子，可他根本不知道啊。如果不清楚自己要达到的效果，自然也就不可能达到效果。

想一想，我们参加了多少次婚宴，最后都混成了这样的结局。因为收到好几份婚宴的请柬，同一天，赶场子，到了地方把红包一放就走人，赶往下一家，朋友都不知道你来过，达到效果了吗？这样办事的人很多吧？有很多人，把随礼当成目的，到地方就交钱走人，人家根本不知道你来，这就是自已的欲自已没弄明白，当然达不到预期效果。

如果今天你抱着了解儒家修身方式的目的来的，那你得认真听课呀！真正听明白儒家修身方式到底是怎么一回事，这才达到你的目的了。如果你今天晚上回去反思，这就是其中的一个反思内容了。你到底为什么去的？去了之后，是不是按照原计划的目的操作的？有没有跑偏？然后再想一想，这个下午你的情绪有没有波动？情绪波动的原因是什么？为什么现场听着听着就感觉不耐烦了呢？什么原因？好好想一想，是因为现场氛围不好？还是因为讲课的这个人长的难看？还是讲的内容不好？还是因为自己心里牵挂着其他事情？总之，一定要将原因找到。这是以我们今天的课程做个例子，来讲儒家的反思。

练习观自己的情欲念。第一步，静坐思心，每天抽20分钟时间，就白天发生的比较重要的事情，反思一下自己当时的情欲念是什么？当时有没有搞清楚自己的情欲念，然后你才能知道这件事情你处理得妥当不妥当。

不要去反思责任，比如，这件事没办好，倒底责任在谁？这个不要想。上午和老张一起出去办事，晚上回家反思，这件事没办成到底责任在我呢？还是在老张呢？反思这个没有用。就算你的反思是对的，责任确实在老张，你能改变老张吗？如果不能，这种反思还有什么意义呢！下次遇见同样的事情，老张还是这样处理，事情还是办不成，这种反思没有用。

儒家讲究的是“反求诸己”，要到自己身上找原因，到自己身上找解决问题的方法，不要去别人身上找，那样没有意义，因为我们都改变不了别人。

静坐思心是一种练习，一般来说，只要用心，有个十天半个月最多一个月，就能练得比较熟练了，就能够清晰地感受到自己的情欲念，特别是情的波动。做到这一点之后，恭喜你，第一个层次的功夫已经练成了，可以进入第二个层次的修炼了。

第二步，定境观心。所谓定境，是给自己设定一个场景，动态的关照自己的情欲念。

比如，今天下午我陪老婆去逛街，这就是一个特定的场景，然后，在陪逛街的过程当中，观自己的情欲念的变化，并随时进行调整。 练习第二个层次的功夫定境观心的时候，就需要找一个陪练了。我的建议，陪练最好是配偶。我们以配偶为陪练，至少有三个好处。第一个好处，可以随时开练，方便。拿别人作陪练，时间没那么便利。第二个好处，一旦练成了，也就达到齐家了。修行的效果马上就出来了，家庭关系越来越和谐了。第三个好处，不用花钱，免费的。但要注意的是，你千万不能和她明说，要瞒着，因为一旦说清楚了，就没办法练了，让要她自由发挥。

例如，今天陪妻子逛街，观察自己的情绪的变化。逛完第一个商场之后，还能保持情绪的稳定，进第二个商场时，已经开始不耐烦了，逛到第三个商场时，怒气已经上来了，到第四家时基本上就要爆发了，说话就开始不好听了，“你到底买不买东西？”“你不买，试什么？”“不是说给我买鞋吗？怎么你自已试上裙子了？”原本的出发点是陪妻子逛街，增进一下夫妻感情，最后可能是以与妻子吵一架告终。这就是没控制好情，要做到定境观心的时候，就必须把自已的情绪调节好。和媳妇走着、聊着，一直观照自己的内心情绪，一旦发现自己有了不耐烦的情绪之后，马上将之化解掉。这就是修行！

儒家的修行不是让你离开人世，跑到深山老林去找个地方修。儒家的修行讲究的是在事上磨练，就是在生活的点点滴滴中开始修。妻子逛了一下午了，都试了60多条裙子了，也没买，你还能不能忍住？这就是修行。出门的时候就要提醒自己，今天出去的目是什么？名义上是陪她逛街，实际上是要定境观心，是自己要修炼，以提高自己的修养，并同时检验一下自己的忍受力、抗击打能力，乃至体力和钱包的承受能力，要抱着这样一个修炼的态度出去。随时观自己的情欲念，发现自己已经有点儿不耐烦的时候，就要提醒自已，如果今天不能开开心心地把她陪到回家，就是自己修炼的失败，此次定境观心完败，是被陪练打败了。最后你会发现，如果能把妻子格明白，这个世界上就没有谁是你格不明白的了。儒家的修行就是从这里开始，从生活当中的点点滴滴进行修炼。

如果有人来和我分享，“杨老师，我在山里呆了一个多月，住在庙里面修行，觉得我的修行进步了！我感觉最近自己的心境非常喜乐平和啦！”我认为这是假的。你在庙里接受八方供养，大家都恭维着你，你什么事都不做，心里还能不高兴么？那个修为是假的。你说你修到位了，你先娶个老婆试试看，看你每天的心境还能不能保持喜乐平和？如果还能，那才是真修出来了。

定境观心就是给自己设定一个场景，在这个场景下动态的关照自己的情欲念变化，并且进行自我调整。可以和配偶，也可以和同事。

比如，同事或者公司的某个人和你一直相处的不太和谐，今天你请他吃饭，看自己到底为什么和他交往不和谐，今天好好的面对一下，观一下自己内心情绪有什么样的变化。俩人在这儿聊天，他说哪句话让自己不高兴了？为什么不开心？去练这个。

这是修行的第二个层次，定境观心。定境观心在我们日常生活当中就已经比较实用了，只不过它只适用于自已给自己设定的特定场景。在能够做到定境观心之后，再往下修，到第三层随处察心的功夫之后，才能给我们的人生带来无穷的益处。

第三步，随处察心。是指在生活当中不管处理什么问题，随时都能知道自己情、欲的变化。 比如，大家现在在这里听我讲课，你自己情绪的波动，谁都不知道，但你自己知道，这叫随处察心。能练到随处察心的境界，才能对自己的情欲念进行最佳的管理，和人交往才能和谐、事情才能处理的妥当，你才能成为一个受大家欢迎的人。

这就是孔老夫子讲的“修己以安人，修己以安百姓”。通过自己的修行，使身边的人和你交往的时候，觉得心里非常安；和你坐在一起的时候，心里非常安；和你一起办事，心里非常安，非常喜乐平和，然后大家就都愿意和你在一起，而且也就愿意帮你，你就做到了“有人此有土，有土此有财”，你的人脉就打开了，掌握了资源，事业才能走向成功。

在修自己情、欲、念的时候，最关键的一个字是：诚。

《大学》八目讲，格物、致知，诚意、正心。其中也提到了什么是诚意，“所谓诚其意者，勿自欺也。”诚不是讲诚信、不骗人，在儒家的概念里，信，就是孝悌忠信礼义廉耻的信，才是指讲诚信，诚是不欺骗自已，“勿自欺也”，勿是不要的意思，“勿自欺”就是不要自己骗自己。诚就是不要自己骗自己。

《大学》里还举了一个例子来说明什么是诚？“如恶恶臭，如好好色。”恶臭是指不好的气味，好色是指美好的东西，或者我们也可以狭隘地理解为美色。所谓的诚，就像你讨厌不好的气味那样，就像你喜欢美色那样，那种状态叫做诚，也就是内心真实感受的自然流露，不自己骗自己，真诚面对自己内心。

比如，我们现在正在上课，门一开，外面下水道的气味飘进来了，这个时候每个人都会自然而然地流露出一种讨厌的表情，这就是“如恶恶臭”，这叫诚。修行最重要的就是要真诚面对自己。用我们当下一个时髦的话说，就是要学会倾听自己内心真实的声音。

有人可能会问，“人还会自己骗自己吗？”会，而且很多人经常这么做，自己把自己都骗信了！

比如，我今天现场发一个调查问卷，问：“杨军今天的课讲得好不好？”答案是四个选项，分别是：好、不错、一般、极差。我估计选择“好”和“极差”的人会很少。因为中国人的特点是不走极端。但是，那是你内心真实的想法吗？往往不是。就算你认为我今天的课讲得极差？如果填调查问卷，很多人不会选极差。你们现在就自己问一下自己，如果问卷发到你手上，你会选极差吗？往往不会。然后你想一想，事实上这个人讲的就是极差呀！你为什么没选极差呢？原因是什么？这就是观情欲念，结论很清楚，就是在自己骗自己。为什么要骗自己？我们找下原因。今天的课你不给极差的评价的原因，多半是为了给我留面子。这个课讲的实在是太差啦，但是这个讲课的人也挺不容易的，牺牲自己的休息时间，一分钱不赚，跑到这里来给我们讲课，虽然水平非常差了，但也得给人留点面子吧，写极差过意不去，写个不错吧。你是不是这样的情绪和情感？但是，不管你的出发点是什么，你是没有按照内心真实的想法去表达，如果你根本没想过我上面说的那些原因，那就是自己骗自己。 我们为了别人而牺牲自己，一开始骗自己是不信的，虽然在调查问卷上圈了一个“不错”，实际心里知道这个人的课讲得极差。但是，多骗几次也就信了。假如下次我又来讲课，你又来听了，感觉还是极差，然后还是在调查问卷上圈了一个“不错”。这样多反复几次之后，再有人问你“杨军的课讲得怎么样”？你可能就会随口说“不错”！就这样你逐渐的把自己骗信了。

在儒家的修行里面，这是个很致命的问题。如果自欺，自已骗自己，还把自已骗信了，修行是永远修不出应有的境界的，永远修不出应有的效果。因为自己骗自己，是反思不出自己真实的情欲念的，反思出来的都是自己编造的情欲念，都不是真实的。永远意识不到自己真正的情欲念是什么，这样的人生就很可怕了。

所以，观自己的情欲念，最关键的就是要做到一个“诚”字，不能自己骗自己。

在了解了自己的情欲念之后，下一步的修行是了解他人的情欲念。

怎样才能知道他人的情欲念呢？儒家讲推己及人，也就是我们俗话说的，将心比心。在这样的场景下，自己有什么样的情欲念，他人也就可能有同样的情欲念。将心比心，就能了解其他人的情欲念。

比如，如果你指着鼻子骂人家，这时被你骂的人是什么样的情欲念？将心比心，你去想一想，如果有人指着鼻子骂你，你会是一种什么样的情欲念，想明白了这个，你就明白了你骂别人的时候，别人心里是什么感觉。

将心比心，推己及人，说起来很简单，但前提是先把自己的情欲念想明白，然后你才可能把他人的情欲念想明白。其实就是一个简单的换位思考，在这个场景下，你是什么样的情欲念，那么大多数人处在这个场景下，也会有这样的情欲念。比如，你现在和老张去办一件事，你不知道老张怎么想的，那你就想想，如果你是老张，你会怎么想？然后你就能想明白他的情欲念。

这是格物的第二步。格物的第一步是了解自己，第二部是理解他人。 如果能把自己的情欲念想明白，还能把对方的情欲念想明白，应该如何与他相处？就不用别人教你了吧，方法自然来！这样你就能把和这个人的关系理顺，同时你也就能把事儿办明白了。

观他人情欲念的时候，最关键是要做到正心，把心放正。心如果不正，去推测别人，肯定是错的。 我以前看过一个笑话，某医院为了提高服务质量，组织护士们学习讨论，讨论的题目是“假如我是患者”。院方的出发点是很好的，是想让护士们将心比心，假如你是患者，你会希望护士怎样为你服务，通过这种学习讨论提高医院的服务质量。出发点是好的，但是现场第一个发言的护士就给带偏了。她的回答是：“假如我是患者，我绝对不给护士找麻烦。”这就叫心不正！你说这样的话你自己信吗？

如果不能把心放正，对他人情欲念的推测肯定是错误的，而且还会形成对他人的无理指责、无理要求。“就这点儿事儿他还值得和我生气、和我发火？如果是我，我就绝对不会发火！”那是因为不是你，如果是你，很有可能你比他发得还大呢！这都是心没放正的表现。

所以，如果想正确地理解他人，正确地理解事物，把人际关系处理明白，首先要学会把心放正。

要想把心放正，首先要知道，导致我们心不正的原因就是情、欲二字。为什么要观情欲念？因为一涉及欲，一涉及情，心就不正了。为什么说旁观者清？因为旁观者和这事儿一点关系都没有，这件事不涉及他的情和欲，他不会掺杂个人情感，也没有牵扯到他的利益，旁观者看这个问题就能看的清清楚楚、明明白白。为什么当局者迷？不是因为当局者比旁观者智商低，是他动情、动欲了。这件事和他有关系，他的情动了。一个男孩子苦苦追求一个女孩，你如果去劝他：“这个女孩子不适合你，人家女孩子也不喜欢你，大家都觉得你俩在一起也不合适，你没必要这么纠结吧！天底下好姑娘多的是，这个不行再找另一个嘛！”这些话他能听得进去吗？为什么？因为我们没有动情，我们是旁观者，所以看的很清楚。但是他作为当局者，动情了，心已经放不正了，这件事自然也就迷了。

欲也是一样。我以前给一些企业家朋友上课的时候说，你们还学什么企业管理，什么绩效薪酬设计，设计来设计去，为什么设计不明白？就是因为有你的欲在里面，想给员工少发点，给自己多留点，一旦涉及这个欲，就肯定设计不明白了。

总之，影响我们心的就是情、欲二字，影响我们人生作出正确抉择的也就是情、欲二字。 修正心，就是要降低情、欲对我们的干扰。不是说让你无情，也不是说让你无欲，儒家的修行是要让情和欲不影响我们正心，就是要修到让情和欲不影响我们理智的思考、正确的抉择，这叫正心。

为什么要修正心？我总结，修正心能给我们带来三大益处。

第一个益处，能使你的心成为判断事物的标准，你看问题、看人才能准确。

修正心，心放正了之后，你的心就是判断事物的标准，使你心安的事情就是对的，使你心不安的事情就是错的。那么，你看事情、判断事物就非常容易。实际上就算不修心，每个人的心都在发挥着作用。比如，今天上课，课堂秩序非常好，如果现在突然有人手机响了，他接了电话，声音还挺大，这个时候大家内心肯定会非常厌烦这个人，而他自已把手机收起来之后，自己也会觉得这事儿做的不对。这件事就足以证明，我们每个人的心实际上都具有判断事物的能力。但为什么有的时候判断事物不准呢？那是因为心偏了，因为心受到情和欲的影响，不正了。修正心，保证自己心正之后，判断事物就会异常准确。

按照儒家这种修行方式修到一定境界之后，再看人生这点儿事，就像一盆清水，一眼看到底。修到那个境界之后，你就可以去帮别人答疑解惑了。谁有纠结，谁有想不开、想不明白的事儿，你都能帮别人答疑解惑。到那个时候你会有一种感觉：这么简单的事儿，他们怎么就想不明白呢？其实也不奇怪，我们每个人在没有修行之前，在真正的修行人眼里也都是那样的。当你修到了正心的境界之后，使自已的心成为判断事物的标准之后，再看人生的事儿，一下子就能抓住问题的关键。你会发现这事儿一点都不难，它就这么简单，别人问你：“你是怎么想到的？”你还真说不出来。你会觉得：“我还奇怪，这么简单的问题，你怎么就想不明白呢？”不是你不愿意传授方法与诀窍，而是你真的说不出来，对方没修到那个境界，是没法和他说清楚的。但是，当对方自已修到正心的境界之后，也就不需要和他说了，他自已就能体会到这个境界的奇妙之处啦。

当你总是能做出正确的抉择之后，人生走向成功就是一件自然而然的事情。这是修正心带给我们的第一个益处。

第二大益处，能提高幸福指数。

修正心之后能心安，心安才能理得，你内心当中一直能感受到那种喜乐，人生的幸福指数就会直线上升。

实际上，人生幸福不幸福，和物质的关系真的不是很大。在我看来，幸福是一种感觉，你能找到幸福的感觉，你的人生就是幸福的，不管你有多少钱，你找不到幸福的感觉，你的人生就是不幸的。

西方流传着这样一个童话故事。有位国王生病了，医生说，他要穿上幸福人的衬衫才能好，这是唯一的治疗方法。国王派了两个大臣出去寻找幸福人的衬衫。这两个人找到宰相问：“你幸福吗？”宰相说：“我一天到晚忙着处理政务，哪有什么幸福啊！”这两个人又找到将军问：“你幸福吗？”将军说：“敌人又要入侵了，我一天到晚想着怎么防御，愁的头发都白了，哪有什么幸福啊！”他们又找到国内的大富豪问：“你幸福吗？”富豪说:“有多少人等着我养活，你知道我压力多大吗？我天天想着如何赚钱，哪有什么幸福啊！”他们找了一天，问了许多人，没有一个人认为自己是幸福的。到了晚上，两个人垂头丧气的走在路边，有一个乞丐刚从别人家偷了一只鸡在路边烤，两个人想着只有他没问到了，顺便也问一句吧，于是问乞丐：“你幸福吗？”乞丐看着那只鸡快要熟了，香味都飘出来了，头也不回的说：“幸福呀！马上有鸡吃了！当然幸福啊！”这俩人喜出外望：“哎呀！幸福的人原来在这里，先生！请把你的衬衫卖给我们，我们愿意高价收购。”乞丐的回答是：“我只有身上穿的这一件衣服，我没有衬衫。”

这个故事告诉我们的人生哲理是，幸福是一种感觉。找到了幸福的感觉，哪怕是乞丐，也是幸福的，如果找不到这种感觉，那你就是不幸的。

在儒家看来，修正心的好处之一是，通过修正心能达到那种心安理得的状态，能找到那种发自内心的愉悦，人生的幸福指数会迅速提升，会一直生活在幸福之中。这是修正心的第二大益处。

宋代的诗人楼鑰有一首诗：“但使心如水在盘，坐令四体自然胖；有人来问安心法，将汝心来为汝安。”这个“胖”读“盘”，舒坦的意思。诗的意思是，如果将心修的像水在盘子里那样平静、安定，你的身体四肢都会感觉到舒坦，你就能享受到人生的幸福感。如果有人来向你请教怎样达到安心的方法，你只能说：“把你的心拿来，我替你安。”

这里面有一个佛教的典故，可能大家都知道。禅宗二祖慧可来找初祖菩提达摩求法，慧可讲：“吾心不安，求大和尚为我安心。”菩提达摩回答说：“把你的心拿来，我替你安。”慧可听完当下顿悟。楼鑰的诗引用的是这个典故。

你能把自已的心拿出来吗？你的心在哪儿？你的心在你自已身上，你来我这里找安心的方法是不对的，因为你的心拿不出来，不能借助于外力去安，我就算有方法也帮不了你，追求心安需要靠自己去修，修到了那个境界，心自然能安。心安理得才能够感受到人生的幸福乐快。

第三大益处，修正心能带来专注。

正心也是一种专注，《大学》上讲：“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味！”意思是，如果不把心放在这里，就会看也看不见，听也听不见，吃东西也吃不出滋味。这句话说的太有道理了。现在很多朋友为什么吃什么都觉得不香呢？因为吃饭对你们来讲是工作，今天晚饭是陪客户，明天晚饭是陪领导，吃饭的时候心都没放在吃饭上，把心都放在了怎么把客人陪好，怎么把生意谈成上啦，心没放在吃饭上，怎么能吃出味道来呢？这就是“心不在焉”，“食而不知其味”。 有人向老禅师请教什么是禅？老禅师回答说：“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。”问的人说：“这谁都知道啊！”老禅师说：“知道是知道，但是现在世人都是吃饭时不肯吃饭，睡觉时不肯睡觉。”这句话我觉得对当下很适用，现在大部分人吃饭的时候想的不是吃饭，睡觉的时候想的不是睡觉。这一条我是基本不会犯的。但前两条“视而不见，听而不闻”，我经常犯。我走在吉林大学校园里，边走边想着别的事情，有同学过来和我打招呼，我没看见，直接过去了。渐渐地有人说杨老师傲，和他打招呼理都不理，其实是真的没看见。为什么没有看见？不是眼神儿不好，是脑子里在想别的事情，心没在当下。

人生要想把事情做好，必须把心放在当下，把心放在正在做的事情上。正在吃饭，就把心放在吃饭上，就能吃得有滋味，工作的时候就把心放在工作上，才能把工作做好。 有时候看一些企业家工作的状态，我就感觉他的企业可能要出事了，后来还真的就出事了。很多人就以为我算卦算的灵，实际不是，我只是发现了他心不在焉而已。因为工作太多，各部门负责人在排着队请示，他手里正签着这份文件，脑子里听着下一个的汇报，这份文件递出去，然后再来下一个。心到底在哪儿？在哪件事上或是在哪份文件上？这就容易导致工作经常出现失误。不管工作有多少，应该一件一件的来，处理每一件事的时候，一定要把心放在这一件事情上，别想着下一件，你才有可能把工作做好。

修正心还可能出现一个“副作用”，很可能会使记忆力得到提高。

有一个真实的案例。宋代一位儒家学者陈烈，记忆力不好，看书记不住。有一天他读到《孟子》上的一段话：“仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心而不知求。学问之道，无他，求其放心而已矣。”孟子这句话的意思是，学习也好，修行也好，在儒家看来没有别的窍门，就是一句话，“求其放心”，就是把放出去的心收回来，这就叫修行。因此古人讲：“收吾本心在腔子里，是圣贤第一等功夫”。儒家修行的第一等功夫是能把心收回来，放在肚子里。这个比喻是指，没有修行的人把心放出去了，心跟着外在的事物走了，因此做事情是不可能成功的。

《孟子》讲，你们家里的鸡啊、猪啊放出去，到晚上你还知道往回找一找，你的心放出去了，为什么不想着往回找一找？我们自己不修，但是我们批评别人的时候都会说，尤其是教育孩子的时候。暑假结束了，家长都会教训孩子：“假期结束了，赶紧收收心吧，该好好学习了！一个假期都玩野了。”我们经常教肓孩子收心，因为心在外面跑了一个假期，已经很野了，不收回心来，学习是学不进去的。这个道理大家都明白，但是，你知道劝孩子收心，你自已收过没有？你是不是也该把你的心收回来，放在工作上了呢？你告诉孩子假期结束了，收收心，你自己上班之前有没有收心？为什么把事情处理得一团混乱，把人际关系搞得一团混乱？因为你的心都没在腔子里，心不知道跑哪儿去了！

儒家最重视的修行就是把心收回来，放在当下从事的事情上。比如，你现在在听课，你就把心放在听课上，你别管我讲的好坏，只要你专注就会有收获。老师课讲的好有收获，那不叫本事，老师的课讲的不好还有收获，那才叫会听课！你把心收回来，观自己的情欲念，明白自己追求的是什么，想达到什么目的，然后你就能从老师的一堆废话里面，把那些对自己有用的内容提炼出来，这才叫会听课。

有的学生，特别是在校本科生，说吉林大学给我们讲的这些课都是用不着的。我说问题不在我们啊！关键是我也不知道什么东西是你用得上的。凡是这么抱怨的同学，我就问他：“那你谈谈你的人生职业生涯的规划是什么吧？”往往他就不知道说什么了，因为绝大多数人想都没想过这个问题。人生职业生涯规划就是儒家说的欲，将来要往哪个方向发展，要达到什么效果，你必须很清楚，然后你才能知道哪些知识有用，哪些没用，然后你要做的就是，自动屏蔽老师课上讲的对你没用的内容，而对你有用的，你一定要掌握好。如果想都没想过你的人生要向哪个方向发展，你自然不知道什么对你有用什么对你没用，就会觉得老师讲的都是没用的，然后就抱怨，在吉林大学上学，老师讲的都是没用的。谁知道什么对你有用呀？你自己都不知道自己未来向哪个方向发展，自己都不知道将来要用什么，却要求老师给你讲点儿有用的，这不是难为老师吗？

搞清楚自己的情欲念，才能知道什么有用什么没用。在这儿之前，你得先把心收回来，如果你脑子里面想的都是别的，今天想着打游戏，明天想着打扑克，后天想着搓麻将，坐在课堂上根本没听老师讲，眼睛时不时看一下邻座那个漂亮的女孩，你的心都跑了，收不回来了，还谈什么人生成功。

孟子这句话是很重要的。陈烈在读到孟子这句话之后，忽然间有所感悟，他想：“我的心没有收回来，怎么可能记得住东西呀，难怪读书记不住。”然后陈烈开始闭门静坐，专门收心，前后一百多天不读书，练“收放心”，收完心之后再去读书，“一览无遗”。原来是读完记不住，现在变成了过目不忘。

这就是修正心的意外收获，“副作用”体现出来了。这事儿虽然是一个比较极端的例子，但我个人的亲身体会，修正心的确对提高记忆力有帮助。因为修正心导致专注，精神专注自然记忆力就会得到提高。记不住的原因往往是注意力不集中。上课一个半小时，听完了什么也记不住，看美国大片儿也是一个半小时，怎么回来都能记住？就是注意力集不集中的问题吧！修正心能达到专注，就能提高记忆力。

儒家修行的第一步：格物。了解自己、理解他人，也就能明白事物，第一个层面就做到了。

什么叫事？和人有关的才是事，与东西有关的叫活儿。比如说，大家坐在一起聊得正高兴的时候，你站起来说：“抱歉，我得先走一步，有点事。”你说有事，你肯定是要去见某个人，肯定是与人有关系。如果和人没关系，你会说：“抱歉，我得先走一步，家里还有点儿活儿。” 和人打交道是很难的，因为人有情欲念，如果不观他的情欲念，你和他就很难相处明白。如果能把自己的情欲念想明白，能把对方的情欲念想明白，自然就知道应该如何与他相处。所以我的口号是：格物格明白，方法自然来！

能和身边的每一个人相处和谐融洽，大家都愿意和你交往，都愿意和你分享资源，你的人生想不成功都难。你自已不想成功，朋友们都不同意，硬要把你推上去，就是这么个道理。 当然，“格物格明白，方法自然来”不是一下子就能做到的，需要循序渐进的修炼。

人生的事，我们经常是不该着急的事着急，该着急的事不急。我一谈修行，很多人就有为难的情绪，“这得多长时间才能见效啊？”你也不想一想，你家孩子从学数学开始，学多长时间之后才会买菜算账，才能用上、才算是见效了？你从来没着急过吧？这些事你可以不着急，为什么到了修行上，就非得马上见到效果呢？今天听完我讲，明天就得要效果，听完我的课回去就能用上，抱歉，那你难为我啦！我真的做不到。

也有朋友问我说：“老师，那修行多长时间才能有效果啊？”按照儒家的方式去修，我的经验是百日之内必有效果。这也是我从南到北喊的口号，不信你可以试试。

接下来我们谈点具体的格物的修行方式。

第一步静坐思心，三个要领，持敬、求静、反思。持敬，是指要保持恭敬心和敬畏心。求静，先使自己的心静下来，在这种状态下去反思才有收获。

儒家这套修行方法实际上已经传承两千多年了，我们在《论语》里面就可以看到相关的记载。曾子说他每天反省自己的三个方面：“为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”这是曾子每天的反思。孟子的反思，刚才我们提到了，“学问之道无他，求其放心而已矣。”这是孟子的反思。从孔孟到现在两千多年，儒家一直在传承着这种修行方式，核心就是两个字：反思。用孟子的话来表达是四个字：反求诸己。回过头来在自己身上找原因，在自己身上找解决问题的方法。

静坐思心的核心是反思，但反思要持敬、求静，否则反思做不到位。

下面介绍两位古代大儒的静坐思心的修行方法。

明朝末年的大儒高攀龙，有专门的著作谈静坐，我从里边摘一段出来：

静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默默静去，以平常二字不可容易看过，……静中妄念，强除不得，真体既显，妄念自息；昏气亦强除不得，妄念既净，昏气自清。

高攀龙讲静坐之法，不用特意安排，“只平平常常，默默静去”。就是不要把这事儿搞得太形式主义，不要太执着，不要特意安排，就平平常常的默默地使自己沉静下来，然后开始反思，就行了。

初学乍练的人容易出现两个现象，高攀龙讲，第一个叫妄念，妄是不真实的，大脑里有些不真实的胡思乱想。在这里打坐静坐，反思今天上午接待客户时我的情欲念是什么？他的情欲念是什么？然后忽然间想起客户穿的红色衣服怎么那么扎眼呢，今年是流行红色吗？现在流行的颜色到底是什么？服装流行颜色到底有没有一个规律性？这就已经是典型的妄念了，想偏了。还有一种容易出现的错误叫昏气。开始打坐是没有妄念，因为不到两分钟睡着了，这叫昏气。高攀龙是过来人，他给我们描述的都是他的亲身经历。 初学打坐的时候最容易满脑子胡思乱想，多少年前的事都能想起来。古代流行一则笑话，一位和尚总是劝一位居士打坐，有一天居士真的打坐了，打完坐之后和媳妇分享，难怪庙里和尚总劝我打坐，说打坐对我有好处，我今天这一坐才发现真是太有好处了，隔壁老李借了我们家八斗麦子还没还呢！我都给忘了，今天打坐才想起来。

怎么解决呢？高攀龙说强除不得，想硬性的克服，效果不好，也根本做不到。告诉自己不要有妄念、不要有妄念，这个念就已经是妄念了。强除是做不到的。昏气也是，提醒自已千万不要睡着、千万不要睡着，是没睡着，但这已经是妄念了。高攀龙讲，只要平平常常默默静去，时间长了，这些现象自然就消失了，只要你坚持慢慢都会消除，需要时间来解决。这是高攀龙给我们的启示。

清朝初年的大儒李二曲，他的静坐法我觉得当下也很有价值，叫心香三炷。

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。

这种修行方法我觉得在当下也是很有意义的，能够将自己调整在一个最佳的状态，以最佳的心态和状态面对一天的工作。

这是我介绍两位古代大儒的修身方式，静坐思心。

实际上静坐思心是儒家格物的一种练习，而定境观心是试用，随处察心是实用。静坐思心就是一个纯粹的练习，定境观心是尝试着将这种方法运用到实践上，尝试着使用，尝试多了、熟练了，就能做到随处察心了，修行的效果就体现出来了。

定境观心和随处察心的关键都是控念头。要知道自己的起心动念是什么，并且要守住自己的起心动念。

我们经常犯的一个毛病，不是不知道自己的起心动念是什么，是一开始知道，但后来逐渐的在操作的过程当中忘了。最典型的例子就是逛商场，本来没想买东西，结果买了一大堆用不上的东西回来，这就是没控住念头。这是小的方面的例子，想想你面对人生的重要抉择是不是也有跑偏的现象呢？如果不能控制自已的念头，就会在人生重要抉择的时候也出现这种跑偏的现象，被外在的东西牵着鼻子走了，结果是做出错误的决策。选择人生伴侣选错的，基本都属于这种情况，控念头没控好，最开始知道他不是自已喜欢的那一款，后来扛不住小伙子死缠烂打，今天送花，明天送包，后天送钻戒，三送两送，情动了，然后就忘了他不适合自已了，就稀里糊涂的嫁了。

做出人生的错误决定，十之八九是没有控住自己的发心，没有控住念头。所以儒家修行方式里面很重要的一点就是控念头，随时提醒自己，做这件事情的起心动念是什么？要达到什么效果?

今天要请客户吃饭，为什么呀？为的是想和他签下这一单生意，没想到坐下来刚喝了几杯酒，客户就问了，听说你去听过杨军老师的课，他讲了些什么啊？然后你就开始眉飞色舞地对人家讲这个课程的内容，再加上自己的理解和评价，聊的非常热闹，最后客户说一句：“和你聊天真长见识，真是听君一席话胜读十年书！”被捧了一下，傲慢心出来了，分享的非常愉快，最后在友好的气氛中道别，第二天上午才想起来，昨天晚上吃饭的时候忘记谈那单生意了，这就是没控住念头，跑偏了。

总结一下，儒家修身的第一步：格物。由格物到致知，要达到的效果是有识，就是要让自已成为一个有识之人，有见识，有主见，有决断能力，有分辨能力，才能把事办明白。在修格物致知的同时，还要修诚意正心，修诚意正心是为了“有德”，你能做到有识有德，大家才愿意和你接触，你才能“有人”，大家才愿意和你分享资源，你才能 “有土”，然后才能“有财”，才能赚到钱，你的事业才能走向成功。 这是儒家修身的一整套的理念。从格物、致知开始，加上诚意、正心，这就是儒家的修行方式。要达到的效果是把自己修好，使自己成为一个受欢迎的人，大家都愿意和你交往，都愿意和你分享资源，你就修到位了，你的事业必然走向成功！

那么，什么是德？

《大学》开篇第一句话：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”大学是成为大人物的学问，就是人生的成功学，想成为一个事业有成的大人物，具体方法在于三项：明明德、亲民、止于至善。“明德”是光明的品德，“明明德”是使你的光明品德焕发出光明，就是发挥人善良的本性和先天的美好素质。

《三字经》第一句话：“人之初，性本善，性相近，习相远”，就是标准的儒家理念。意思是，人天生都是善良的，人的本性都是接近的，是后天的习惯导致了人与人之间的差距。人的先天本性、先天的素质都差不多，为什么孔老夫子成为圣人，我们成为庸人？是后天原因造成的。

人先天的都具备一些美好的素质，就是《孟子》上讲的“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之”。这叫“四心”，是人天生都具备的。所谓恻隐之心就是仁，羞恶之心就是义，恭敬之心就是礼，是非之心就是智。孟子认为，仁义礼智不是从外面强加到我们身上的，是我们本来就具有的美好素质，换句话说，儒家提倡的理念仁义礼智，都是人先天的美好素质，是人先天就具备的。所以孟子说“求则得之，舍则失之”。人本来都具备仁义礼智这些美好的素质，关键是你是不是追求，你去追求，然后你身上这些美好的素质就能发挥出来，你不追求，你舍弃了，然后这些美好的素质就丢失了，就被掩盖了，体现不出来了。 孟子还做过一个比喻来证明这些美好的素质都是天生的。他给我们讲个故事：如果你看见一个小孩子要掉到井里了，是不是有恻隐之心呢？为什么你会有恻隐之心呢？你认识孩子的爹妈吗？和他家有交情？还是你想上个报纸，获得见义勇为的荣誉？实际上，当时你什么都没想，看见孩子要掉到井里了，自然而然地就会产生恻隐之心，这就证明每个人先天的都具有仁爱的精神。没有哪个人看见一个孩子快要掉到井里，会抱着一个高兴愉悦的心态，觉得这件事很好玩，没有这样的人吧？这就证明儒家提倡的“仁者爱人”，仁爱精神，是每个人先天具有的美好素质。

实际上我们心中的爱是非常大的，只不过我们把它打压了。古代大儒曾经讲过这个问题，不仅仅像孟子说的，我们对陌生人，对每个人都有爱心。你在街上看见流浪狗那个惨兮兮的样子，你心里很高兴吗？虽然你没有收留它，但是是不是看了之后你心里觉得它可怜？这就证明你的爱心也会用到动物身上。你看见一棵树枯死了，心里很高兴吗？这就说明你的爱也会用在植物上。你看见荒凉的山心里很高兴吗？为什么出去旅游都找山清水秀的地方，没有人去看荒凉的地方、破瓦残垣？看完心里不舒服。看到山崩掉了半截，泥石流冲毁的房子，和我们确实没什么关系，但是我们看完之后心里会不舒服，这就证明，不仅对人、对动物、对植物，甚至对没有生命的东西，你的心中都充满了爱。所以儒家认为，人心的爱，真正是大爱无疆的。这是我们先天的美好素质，人天生的这种爱是面对整个世界的。

可是，这种大爱在我们身上却很少体现出来，为什么？一方面是我们自身的原因，一旦涉及情、涉及利、涉及欲，我们就不能爱人，我们必须先保证自己的私欲；另一方面也有社会的原因，你现在看到一个老太太摔倒了，你是不是有扶的冲动？但是一想到自已一个月的工资才5000块，你是不是就开始犹豫了？这就是对我们先天爱心的一个打压，这是社会原因造成的。不敢扶是因为有人上过当，害怕，并不证明你内心没有爱。 怎样才能有德？将仁义礼智这些人先天具有的美好素质发挥出来。儒家的修行就是“明明德”，就是追求将自身先天的美好素质发挥出来，然后你才能进入一个不一样的境界。

我们需要注意一点，孟子说的人先天具有的美好素质仁义礼智，包括智！就是智慧！我们先天都具有智慧。

现在大家都在追求智慧啊！但追求的方法好像都不对。想要有智慧，于是就四处报班去学智慧，现在市场上的培训课，只要加上智慧俩字，价格就能上去，报名的人就多。但是，能够学来的统统是知识，智慧是学不来的，智慧是修出来的。如果你不修，四处报班去学智慧，实际上是学不来的。比如，我今天也办个什么开悟班，学费35800元，三天结业，给你发个“开悟证”，证明你已经开悟了，你觉得你就拥有智慧了吗？实际上这恰恰是你没智慧的体现！为什么呀？你让我骗了呗！我通过那5块钱的证书，成功的把你的35800块钱装到了我的口袋里。你能被人骗，就证明你没有智慧啊。智慧是靠修出来的，你要去修行，要唤醒自己的先天美好素质，按照儒家的观点，通过修行唤醒自己先天的智慧，这才是真正的开悟。 《三字经》都会背，是否思考过其中第一句话的涵义，“性相近”，人的先天素质都是相近的，“习相远”，后天差距为什么这么大？有两个方面的原因：一个是内因，你的情和欲；一个是外因，环境的负面影响。由于这两个方面的原因，打压了你先天的美好素质，导致了你丧失了仁义礼智，结果是，你的人生就过得浑浑噩噩了。所以，儒家的修行就是要从内外两个方面，去掉那些蒙蔽人善良本性和先天美好素质的东西，使人的先天美好本性焕发出光明，这就是“明明德”。你能够做到这一点，就能够做到“亲民”，大家都愿意和你亲近，然后就是“有人此有土，有土此有财”了。 想要去掉内在的对先天美好素质的蒙蔽，最关键的是要克制自己的情和欲，所以儒家提倡“克己复礼”，提倡“存天理，灭人欲”。儒家经典《礼记》上有一句名言，“欲不可纵，志不可满”。不能放纵欲望，欲望一旦放纵是无止境的。一旦放纵它，就会“心为物役”，你就成为某种东西的奴隶了。

举个例子，说房子不用太大，够住就行，这个理念大家都能认同吧！那房子多大才算够住呢？如果放纵自己的欲望，你就会发现，房子没有够住那一天，有两室换三室，有三室换六室，最后觉得还是不够住，为什么？我有卧室、有书房、有健身房、有棋牌室，孩子、保姆都有自己的房间了，但是我的狗还没有房间呢！你发现房子还是不够住。再加上攀比心，我的同学家是独门独栋的别墅，我又不比他差，上学的时候他还不如我呢！所以还是要换房，换个独栋别墅！然后发现，有个朋友家的别墅还带游泳池，那我也得搞一个。放纵自己对住房的欲望，按照这种方法去追求，你会发现，你这一辈子都在折腾房子，辛辛苦苦去挣钱目的就是换房。你这一辈子就围着住房这件事在转，你被房子奴役了，这就是房奴！我理解，小两口结婚买个两室的房子，那是满足最基本的生活需求，别管他是不是贷款，那不叫房奴。放纵自己的欲望导致被自己的欲望所奴役，一辈子就是围着这件事转，这才叫房奴。

所以，欲望不能放纵，“欲不可纵，志不可满”，如果放纵欲望的话，就谈不到修行了，还谈什么正心！你的心都被房子牵着走了！

最后和大家分享一下，我们启予国学门提倡的修行日课。取曾子和孟子的话，我们提出的口号是，每日“反求诸己”，“三省吾身”。“反求诸己”出自孟子，“三省吾身”出自曾子。

“三省”，从哪三个方面进行反省？

第一省，贯彻儒家的理念，孝悌忠信礼义廉耻。第一件事是反思自己一天的所作所为，有没有违反这八个字的地方。

第二省，格物、致知，诚意、正心，就是我们今天讲的儒家修行方式。

第三省，日有一念，周行一善。每天让自己有一个善念，每周让自己有一件善行。每天从这三个方面进行自我反省，这叫“三省”。

首先第一个方面，这八个字的核心就是孔子说的仁者爱人。一提到儒家的核心理念，可能大家都不陌生，儒家提倡仁义道德、仁者爱人。这个仁字就是爱，唤醒自己先天的大爱。儒家提倡首先要爱自己，要自爱；儒家的修行提倡由近及远，要想做到仁者爱人，首先要爱自己。爱自己就要修两个字：廉、耻。廉，就是寡欲，欲不可纵，将欲望控制在一定范围之内。这是对自己爱的体现，是对自己负责的体现。

比如说喝酒，不是不能喝，但不要放纵，要控制在一定的范围内，喝酒喝到高兴就止住，不能喝醉。喝完之后觉得滋味真好，状态非常愉悦，然后是放纵这个欲望，对酒的追求无止境，最后喝醉了，那就是给自己找麻烦了，不仅酒后无德，在酒精的刺激下做了一些令自己后悔不已的事情，而且对自己的身体也不好。那样做就不是爱自己了。所以我们应该明白，放纵自己的欲望并不是真正的爱自己，按儒家提倡的廉，将自己的欲望控制在一定范围内，才是对自己的真正的爱。

耻，就是要知道什么是可耻的，也就是要爱惜自己的名声，不做那些可耻的事情，这是对自己的爱，对自己负责任。人如果混到以耻为荣的地步，我们认为很可耻的事情，他竟然认为很光荣，这个人就彻底无可救药了。

儒家的修行讲究的是知耻，知道什么是可耻的，不去做可耻的事情，让自己有个好名声，这样你才能有好的人脉。什么可耻的事情都能做，就没有人愿意和你接触，因为觉得和你做朋友很丢人。那你就没人脉、没朋友，还想事业有成，那是不可能的。所以儒家修行提倡的仁者爱人，第一步是要自爱，修“廉”和“耻”这两个字。

在爱自己之外，将爱心向外拓展，首先拓展到自己最亲近的人身上，由近及远。你最亲近的人就是你的父母，所以儒家提倡孝，孝就是对父母的爱。过去民间有句俗话，“在家敬父母，何必远烧香！”为了表现出你行善的心，走一步磕一个头，一直磕到拉萨去，而你老妈在家没人管，这能是真善吗？爱你最亲的人，你最亲的人就是养大你的父母，所以儒家提倡孝。工作再忙也应该回家多看看父母，别把父母扔一边不管，去敬老院献爱心去，那是沽名钓誉，那不是真善。 然后再将爱向外拓展，爱和你一起长大的兄弟姐妹，这就是儒家说的悌。你自己的亲兄弟，都能断绝来往，然后你和我说，愿意和我做好朋友，拿我当大哥，我敢要这样的朋友吗？如果你是这种人，在社会上怎么可能有人会真心和你相处，你怎么可能有人脉？

儒家提倡的八个字，也称“八德”，其中四个字是对“仁者爱人”的体现，对自己的爱就是廉和耻，对父母的爱是孝，对兄弟姐妹的爱是悌。首先要做到这四个字，然后再把你的爱向外拓展，才是拓展到同事、同学、朋友的身上。儒家不提倡无差别的爱，儒家提倡的是有差别的爱，人和人关系远近不一样，所以对每个人的爱的程度是不一样的。

儒家的另一个核心理念是义。“义者宜也”，就是适宜、是妥当，指办事情恰如其分，事情处理得非常妥当。而事情办的妥不妥当，不是你自己评价，是别人评价。如果追求大家评价你处理问题妥当，你的所做所为就必须符合社会行为规范，符合大家的期望值，这就是礼；另外，工作和与人交往都要认认真真、尽心尽力，这叫忠；忠的意思就是尽心尽力，说我忠于党的教育事业，就是我对党的教育事业尽心尽力。儒家提倡做事情要追求忠，与朋友交往追求信，就是诚信。 儒家“八德”，孝悌忠信礼义廉耻，其核心是仁、义二字，这是我们修行人应该在生活中落实的。所以启予国学门门规第一项，就是要求弟子在生活中落实孝悌忠信礼仪廉耻。

过去有一副对联，上联是：一二三四五六七，下联是：孝悌忠信礼仪廉。横批是什么大家能猜到了吧？下联提到“八德”，却只有前七个，没有最后一个耻字，这是“无耻”，上联的数字到七为止，没有八，忘记了八，这是“忘八”。合起来是“无耻忘八”！“忘八”是儒家的骂人话，意思是忘记第八个字，就是无耻的意思。后来，不懂儒家思想的人不理解什么是“忘八”，就理解成了“王八”，结果是乌龟一直冤枉地担了这个骂名。

所以，按儒家方法修行，首先要回避无耻，别做“忘八”，这才能活得像一个人！

第二个方面，反思格物、致知，诚意、正心。重点反思的是，今天接触了哪些什么人？办了哪些事？所作所为是否妥当？处理问题是否完美？第三个方面，反思自己今天有没有善念、善行。

有善念才有善行。这件事如果你没有善念，即使结果是好的，也不构成善行。比如，你对某同事非常讨厌，在他茶碗里头下毒，想把他毒死，没想到剂量没掌握好，不仅没毒死他，还把他的老胃病给治好了。从结果来看是好的，你把他的胃病治好了，但这件事你敢说吗？起心动念不好。一件事是否构成善行，看的不是结果，而是看发心。

所以人要修善念，有善念才有善行。每天晚上静坐思心的最后一项，就是反思一下自己今天有没有善念？如果没有，临时发一个善心吧，不一定非要落实，当然也不能根本就不打算落实，每个星期至少要将一个善念落实为一件善行，这是“日有一念，周行一善”。

善行不怕小，不是说非得捐款建个希望小学才叫善行，惜福就是善行，惜福就是珍惜现在的幸福生活，要使惜福成为一种生活方式。

我们现在提倡光盘行动，提倡将吃不完的食物打包，这就是惜福的表现。从前老人是把剩菜、剩饭称为福根儿的，这里边包含着福，这就是幸福的根源，如果你把这些丢掉了，同时被丢掉的还有你的幸福。

儒家倡导廉，但不是反对享受生活，反对的是浪费，不反对消费。只要你有消费的实力、有消费的愿望，你一顿饭吃8万块钱的，那也是消费；但是，哪怕你就花30块钱点两个菜，吃一个、扔一个，那也是浪费。儒家允许消费，但不允许浪费。惜福就是善行。在生活当中点点滴滴珍惜自己的幸福生活，这就是善行。

惜福也是对大自然的尊重。今天的环境问题，就源自于我们对大自然不够尊重，大自然给我们提供了清新的空气，供我们呼吸，我们从来没有过感恩，还整天去污染它，结果搞出了雾霾。很多环境问题的起因就在于人类丧失了对大自然的尊重，修行的惜福就是对大自然的尊重。

我们总结一下，

启予国学门提倡的每日“三省吾身”的意义何在？反思有没有遵守孝悌忠信礼义廉耻，这是修道德；反思格物、致知，诚意、正心，这是修事业；日有一念，周行一善，这是给自己修福报。虽然简简单单三个方面，但是它既修道德，又修事业，又修福报，是一个完整的体系。 那么，每天需要多长时间呢？也就20分钟，每天用20分钟能换来道德、事业、福报，多么划算的事情！时间分配上提醒一下大家，第三项占的时间最短，可能连半分钟都用不到。有个善念、有个发心还能需要多长时间？几秒钟而已。第一项反思孝悌忠信礼义廉耻，最多占一分半钟，因为大多数人在这方面是没有太大问题的。关键是第二项，要花18分钟左右的时间在格物、致知，诚意、正心上。20分钟时间的分配，第一项1.5分钟，第二项18分钟，第三项0.5分钟。

你每天坚持这样做，按这种修行方法坚持修行，就能够唤醒先天的美好素质，做到“明明德”；然后你就能让大家都和你亲，这就做到了“亲民”。这就是《大学》上讲的“君子先慎乎德”，作为君子，一定先在德的修养上下功夫，把自己先天美好素质唤醒，然后“有德此有人，有人此有土，有土此有财”，你才能让大家都和你亲，你才能有一个好的人脉，大家都愿意和你分享资源，然后你才能有财力，才能挣出钱来，事业才能有成。

《大学》在“有德此有人，有人此有土，有土此有财”后面还有一句话，“有财此有用”，有了钱之后还得看你怎么用！我们常说的一句话：“怎么挣钱，可以看出一个人的道德；怎么花钱，能够看出一个人的品位和境界。”

你事业有成了，你有钱了，这钱该怎么花呢？儒家提醒我们，也是《大学》的原文，“仁者以财发身”，要用这个钱贡献社会，完善自我，提升自己，这叫“以财发身”，“不仁者以身发财”，就是把自己的身体豁出去挣钱，在儒家看来，这是“不仁者”的体现。儒家的人生观，在这句话里体现的是非常完整的。

人这一辈子要做什么？先慎乎德！人这一辈子首先要进行修行，修好了之后才能有人脉、有资源，才能事业有成，才能有钱。然后，要用你的钱来完善自己，提升自己，并且贡献社会，这样你才是一个有价值的人，才是脱离低级趣味的人，才是一个真正的人，才是这一辈子能活得明白、活得精彩、活得成功、活得让人思念的一个人。这样的人生，在儒家看来才是真正的成功，这样的人生才是真正的活明白了。

这是儒家的人生观，儒家的人生观是要从自我修炼开始的。这就是今天要和家分享的全部内容了，谢谢大家！

**附录二：儒家修证解**

儒家修身方式，格物、致知、诚意、正心，起点是格物。初入门格什么？这个大家应该都知道了吧，三个字：情、欲、念。

从格物致知的角度来讲，要格的第一个问题是念，起心动念，就是做事情的动机；第二个要格的是欲，做事情要达到的效果；第三个要格的是情，情绪、情感。情字包括两个方面：情绪、情感。有的事情你有情绪没情感，有的事情你有情感没情绪，古人用一个字来囊括，但实际上是两回事。

《大学》里边对情绪、情感是分开说的，“身有所忿懥则不得其正，有所恐惧则不得其正，有所好乐则不得其正，有所忧患则不得其正。”这一段说的是情绪，恐惧、愤怒、喜乐、忧虑，都是情绪。后面一段，“人之其所亲爱而辟焉,之其所贱恶而辟焉,之其所畏敬而辟焉,之其所哀矜而辟焉,之其所敖惰而辟焉”，讲的是情感，亲爱、贱恶、敬畏、怜悯、傲慢，都是情感。《大学》是分两个自然段谈的，但我们可以概括为一个字，情。细分的话，格物的三个字可以分为四个方面，念、欲、情绪、情感。

格物首先要了解自己的情欲念。要强调一下，必须事上见，王阳明讲事上磨练，没有事就不需要格情欲念，没有事情的时候，你的心是不动的，就无所谓情欲念了。当面对人生的事情的时候，你心动了，才涉及情欲念，要把你这个心搞明白，你心里到底是怎么想的？

我以前提到过，传统认为阳明心学有三大理念，三条十个字：心即理、致良知、知行合一。我个人认为可以说是四大理念，再加上“事上磨练”，这个是很重要的。

什么叫事？人与人之间的关系才叫事，你和东西的关系叫活儿。格物，格的是事，不是活儿。我们当然也需要思考怎么将技术问题解决，把活儿干好，但那是另一个问题，不在儒家考虑范围之内。儒家要讨论的是如何解决人际关系问题，并由此走向成功。儒家不是去研究解决专业技术问题。用我们今天的学科划分来讲，活儿的问题属于自然科学，事儿的问题才属人文社会科学。儒家思想显然属于人文社会科学，因此研究的是事儿。

儒家的魅力就在这里。儒家之所以2000多年常学常新，到今天仍旧有积极的现实意义，就因为儒家研究的是人。如果研究专业技术问题，就有个落伍过时的问题了，今天你研究的技术，过几年可能就过时了。比如在IT行业，互联网技术，几个月就一更新。儒家如果是研究技术的，怎么可能在2000多年后对我们还有用，我们还要学。换个角度看，孔子所生活的先秦时期，有什么技术是我们今天仍旧需要学习的吗？显然，如果研究技术的话，儒学早就被淘汰了。因此我们要把这件事分清楚，儒家研究的是如何办事儿，儒家不研究如何干活儿。

《大学》，字面意思是大人之学，成为大人物的学问，就是成为精英之学。想成为精英，首先要解决好人际关系问题。什么叫人生的事业？把事儿做好，才有业绩，这叫事业。把活儿干好，那叫活计，那不叫事业。“活计”就是“伙计”，只知道学做活计，你这辈子就注定给人家当伙计了。要想成为精英，就要按照《大学》中提到的修身方式来修，第一步就是格物。

格什么？情欲念。但一定记着王阳明说的“事上磨炼”，要就具体事情来格情欲念。怎么格？三个步骤：静坐思心、定境观心、随处察心。最后修到随处察心，才能真正的用上，才能帮到你。但在这个过程中，你首先需要练习，由浅入深，由易入难，最后到随处察心，把人生的一切事情都能看明白。

观情欲念，首先是观自己的情欲念，其次是观他人的情欲念，通过观自己的情欲念和观他人的情欲念，想明白怎样和人相处，把事儿办明白，这是我们追求的目的。

在格物的时候，第一步是格自己。格自己的关键是诚。《大学》上说的很清楚，“所谓诚其意者，勿自欺也”，诚意正心的诚，就是不要欺骗自己，要真诚面对你的内心，才能把自己的情欲念看清楚。如果你不修炼的话，自欺是一种常态，它是人的一种心理保护机制，人要对自己的心灵进行一种保护，所以会习惯性自欺，自己骗自己。要想不骗自己，见到自己内心真实的情欲念，你需要练习，不练习是做不到的。

练习的第一步，守着诚字去观念头，捕捉脑海中产生的每一个意念。对于自己脑海中冒出来的每一个念头，你都要清清楚楚，才具备了观情欲念的基本功。你脑海中冒出什么念，你自己都不清楚，这种情况下去观情欲念，要么观不对，要么观不明白。这个观念头就需要练习了。怎么练？静坐思心。

当你静坐的时候，首先把自己放空，清除脑海中的杂念、妄念，清除之后，大脑有那么一秒钟两秒钟的空白点，什么都没有想，然后你去捕捉接下来第一个冒出来的念头是什么？捕捉第一念。这个是最重要的，学会捕捉第一念，这是练习的方法。

静坐思心去反思，会发现第一个念往往是自己的真实想法，接下来的第二个念，就是对第一个念的否定，你就开始自欺了，给自己找理由，骗自己，刚才那个不对，或者它不是真实，不应该那么想，等等，总之你就开始骗自己了。所以观念头要本着诚意正心的诚字，不要自欺，不要骗自己，去观自己的第一个念。

这个事情不仅仅是为了练习格情欲念，做为基本功来修炼，而且你内心中的第一个念，往往是最真实的，是没有自欺的，但它也是最容易滑过去的。就像电脑游戏打鼹鼠，不知道从哪个洞里冒出来，你去打的时候，往往第一个冒出来的打不着。人的第一个念，往往容易被忽略，但那个念往往是最真实的，没有经过自欺和伪装的。

你先把脑海放空，坐在这里等着它，看看在你脑子里头第一个蹦出来的是什么念头。如果你能看到第一个念，并且每次都能，那么这个练习就过关了，下面就可以练习格情欲念了。如果你抓不住脑海当中冒出的第一个念，格情欲念很难格对,容易出现偏差，就不自觉的在自欺了。

能把自己的情欲念格明白，你才能做到第二步，格他人的情欲念。格他人情欲念的时候，要注意守着一个正字，诚意正心的正。格自己的时候关键是诚意，格他人的时候关键是正心，这就是诚意正心。

格他人的时候要正，别把人家想歪了。念上三大病，第一个就是歹猜。什么叫歹猜？没有证据的把人往坏处想，当然，有证据的不算歹猜。为什么讲有证据不算？如果你坚决的不把人往坏了想，有证据也不相信他是坏人，最终的结果就是你总被别人骗，修来修去，好像是修成道德模范了，但人却有点儿发呆，谁都能骗你。那可不是儒家。但是，在没有证据的时候，不能把人往坏了想，要善意的猜测，把人往好了想。这是格物的第二步，格他人。

做到了这两步之后，你已经做到了格物、诚意、正心。你能了解自己，也能理解他人。在这个基础上，你和他人的关系就应该知道怎样去处理了。所以才有我那句口号：“格物格明白，方法自然来”。能想明白自己，能想明白他人，你应该怎样与人沟通才顺畅，才能达到预期效果，就不用人教你了吧，基本上你自己都可以想明白了。

“格物格明白，方法自然来”，这句话也可以反过来理解，如果处理问题的时候拿不出妥当的方法，就说明格物没格明白。这件事你不知道应该怎么办，说明你格物没格明白，必须重新格物。实践是检验真理的唯一标准。我们格物格的对不对，就看有没有方法，能拿出解决问题的方法，而且是妥当的方法，才证明格物格到位了，如果拿不出方法，就要重新格物。这是我们检验自己修行的一个标准，也是格物的第一个层面。

首先要练习的第一个层面，从静坐思心开始，静坐思心练的就是这些东西。

师门提倡的修行方式的第二个方面，每日“三省吾身”，（。）第一步是反思有没有违背孝悌忠信礼仪廉耻；第二步是格物致知、诚意正心，练的就是这些东西；第三步是日有一念、周行一善。每天就这三个方面进行自我反省。

为什么要修孝悌忠信礼仪廉耻？修的是道德；为什么要修格物知诚意正心？修的是事业；为什么要日有一念、周行一善？修的是福报。为什么师门提倡的修行方式是这三个方面？我们要理解，虽然只有三句话，但这三个方面是既修道德，又修事业，又修福报。我提倡弟子每日就这三个方面进行自我反思。我以前也讲过，其中占用时间最长的是第二个方面，格物致知、诚意正心。假如说每天反思20分钟的话，第一个方面最多占一分钟多一点，第三个方面半分钟不到，剩下18分钟都要用在格物上。

守着诚意和正心之后，才能达到修行的另一个境界，就是《中庸上》讲的“至诚如神”。通过格物，是达不到至诚的，必须格物加诚意正心，才能修到至诚。“至诚”的这个“至”，就是达到极致，“至诚”是把诚发挥到极致。所谓“诚其意者，勿自欺也”，能够真诚面对自己的内心，能观照自己的情欲念，看得清清楚楚、明明白白，将这种修行发挥到极致，就达到了至诚的境界。这是儒家修行追求的一个较高境界。

较高境界还不是究竟义，今晚我不打算谈究竟义。修没修到至诚，我可以告诉你检验的标准，修到至诚境界的最低层面，也会对未来有一种感知。对未来有了一种感知，你才走到了《大学》上说的“明明德”的边缘，还没有完全达到“明明德”，但可以说入门了，进入唤醒先天智慧之门了，只是还没有完全的把“明德”发挥出来，让它焕发光明，但是你已经看见“明德”了。要修到“明明德”，首先得达到“至诚”，而达没达到至诚，检验标准是看你有没有对未来的感知能力。但具体来说明明德是什么、至诚怎么修，我今天晚上不准备谈那么深涩的问题，我们还是就初级阶段进行探讨。

这是儒家修行的第一个方面，格物。

儒家修行的另一个方面是致知。王阳明在中间加了一个字，变成“致良知”。王阳明认为格物致知的致知就是致良知。什么是良知？《孟子》一书有两个概念，一个叫良知，一个叫良能。简单的说，不是通过学习就知道的，叫良知；不用学习、修炼就具有的，叫良能。说的更直白一点，良能、良知就是人先天的能力和素质。

人先天具有的能力和素质是很多的，只不过我们把其中最次要的部分也就是本能继承下来了，对我们人生有重要意义的，我们反而都逐渐弄丢了，这才是悲哀。

人不用学习就拥有的能力，听着好像不太可能？那你想想，哪个孩子下生之后需要人教他吃奶？哪个孩子下生之后需要人教他打喷嚏、咳嗽？好像哪个小孩也没有人教他怎么哭吧！这都是人先天具有的能力，我们称之为本能，但这些在我们的先天素质中是极其次要的。会不会咳嗽？会不会打喷嚏？好像无关紧要，对人生事业毫无意义，包括吃奶，也就在生命的前几个月是至关重要的，决定生死存亡的大事，以后呢？对人生事业就没有意义了。

除了这些比较低端的本能之外，我们还有哪些能力是先天的呢？孟子举了“四端”，“四端”也叫“四心”，但我们要知道，孟子是举了四个大的方面，并不是全部。我们今天也不可能讲全部。

孟子认为，仁义礼智都是人的先天美好素质，这叫良知、良能。王阳明认为，“明明德”就是唤醒良知，重新唤醒你先天具有的仁义礼智。所以孟子说：“仁义礼智，非由外铄我也。”仁义礼智都不是后天强加到你身上的，都不是通过后天的练习获得的，都是你先天具有的，只不过你把它掩盖了，现在你需要把它唤醒，让它重放光明，这叫“致良知”。这是王阳明的说法。

所谓致知就是致良知，就是明明德。通过明明德要达到什么效果？《大学》的“三纲”在这里体现出来了，“止于至善”，这才是一个较高层次的修炼。“明明德”还要次于“止于至善”，至善是最高的追求。所以孔老夫子对颜回的评价是：“其心三月不违仁”。他的心连续三个月不违背这个仁字，说明他三个月的时间都停留在良知之中，能三个月止于至善，所以孔老夫子对颜回的评价特别高。其他的弟子呢，孔老夫子说“日月至焉而已”，有的人一个月也许能达到一回，有的人可能隔几天达到一回，只有颜回能长期的保持至善。

至善就是把善发挥到极致，把明德发挥到极致。所以我刚才说，能达到至诚如神才是进入明明德的门槛，把它发挥到极致才是至善。但是至善你还得停留在其中，不能偶尔进去一趟就出来了，什么时候进去也不知道，什么时候出来也不知道，都是身不由己，这不行。想进去就能进去，想出来就能出来，最后达到进去不出来，才是止于至善。这是儒家修行的最高境界。所以说“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。

在修致知的时候，首先还要做到两个字，第一个字是诚，第二个字是正。如果不能做到诚，自己骗自己，是不可能致良知的。如果自己骗自己，你连什么是良知都找不对，更别说能不能修了。所以你必须有诚意，才能达到致良知。

如果没有正心呢，你也达不到致良知。什么叫正心？所谓正心，是心不受外在事物的干扰，处在那种自然的、它应该的状态。

我以前上课讲过宋代学者楼钥的那首诗，老弟子们有没有印象？

　　但使心如水在槃，坐令四体自然胖。

　　有人来问安心法，将汝心来为汝安。

“但使心如水在槃”，使你的心像盘中水一样。盘中水的自然状态是什么？静止。它不是流水，盘中水的最大特点是静止，让你的心处在那样一个清净无染的状态，这才是正心。而你的心一旦受到外在干扰呢，就心动了。盘子如果动了，盘中水也就动了，就不是盘中水应该的状态了。

盘中水在不动的状态下会有两个变化。第一个变化，它能照出来外在的事物，像镜子一样；第二个变化，杂质会逐渐沉淀。这首诗的比喻，使你的心像盘中水一样，你看问题才能看明白、看清楚，心里那些不好的念也会逐渐沉淀下去，水越来越清，象征着你的心越来越清，越来越明，人也就越来越通透、通达。

如果受到外在干扰，外来的力量影响你，你心动了，就像盘子动了，这个时候盘里的水还能照出来外在事物了吗？不能了！当你的心动了之后，再看事情、分析事情、分析人就看不准了。另外，心一动，各种杂念、妄念都来干扰你的心，心为物役了，心中的杂质越来越多，心变得污浊，人生也就充满了困惑和纠结。所以，如果做不到正心，也就做不到致良知。

我以前强调过，格物致知、诚意正心是一个整体。《大学》作为著作，写的时候不得不分成四个方面来写，但我们修的时候，它是一个整体，不能单修哪一条。修格物，离不开诚意、正心，修致知，也离不开诚意、正心，但是修格物能离开致知吗？格物最终的目的“明明德”就是致知。所以《大学》的八目，前四目讲修身，是一个整体，是不能拆分的，我们要修的话，是要合在一起修的。

静坐思心是第一步，修静坐思心的时候，修的是格物，以它为中心，但同时就得修诚意、正心，要不然你格物格不到位。修格物的时候，最后要达到的效果就是明明德，也就是致知，它们是合在一起的。要通过格物唤醒先天智慧，就是致良知，所以阳明四句教的最后一句是“为善去恶是格物”，为什么这么讲？格物很重要的一个部分是为了为善去恶，为善去恶才能达到致良知。这是格物和致知的关系。

在具体修炼上，我们还要注意两点，这就要涉及到《大学》的“六证”，止、定、静、安、虑、得。

首先讲止。《大学》中形容，“缗蛮黄鸟，止于丘隅”，孔子说：“可以人而不如鸟乎？”作为人你难道还比不上鸟吗？鸟为什么止于丘隅？因为那是它应该在的地方，也是它最喜乐的地方。山林里面有充足的食物，树林对它还起到保护作用。鸟都知道止于山林，人呢？你知不知道自己应该停留在什么地方？

停留在什么地方对你是最有利的？这个地方能给你提供给养、给你提供物质生活条件，还能给你提供你非常喜欢、非常愉快的生活环境，还能给你起到保护作用。人生要追求停留在这样的环境中吧？当然，这说的是外在，说的是你的肉身。心呢？心应该止于何处？这是关键。

我们讲修心，修心先要“知其所止”，“知止而后有定”，你必须知道你的心应该止于何处，你的心才能定下来，心定下来才不出去乱跑了。心出去乱跑，那叫放心，所以孟子讲：“学问之道无他，求其放心已矣！”《格言联璧》讲：“收吾本心在腔子里，是圣贤第一等功夫！”这是我反复跟大家背的。你的心为什么没在腔子里，而是四处乱跑呢？因为不安。如果在这里呆着非常舒服，像鸟儿在山林里一样，它就不乱跑了。那么你应该让你的心处在一个什么状态？

首先，要让心灵得到给养，提供食物给它。鸟儿在林子里没吃的，它还能在那里面待着吗？所以首先要给你的心灵提供给养，这是我们经常忽略的。我们知道给肉身提供给养，“人是铁，饭是钢，一顿不吃，饿得慌”，可是你什么时候给你的心灵提供过给养呢？修行就是给心灵提供给养。

其次，心停留的地方要有安全感，得安心。你心不安，就不会在那里停留。鸟儿什么时候从树林子里飞出来了？一定是有猎人进去了，它感觉不安全。所以你的心停留的那个状态，是让你的心感觉安全、安稳的。

再其次，要给心灵提供最美好的环境，就是我们今天经常说的，为自己的心灵提供一个宁静的港湾，让你的心处在这样一个状态下。

什么叫知止？你要知道自己的心应该止于什么状态。心，无恐惧、有安乐、有给养，要让心停留在这样的状态，这才是知止。知止之后你才能有定，心才能不出去乱跑，他能定在这儿，“定而后能静”，才能静心。如果你心不静，那你需要往前两个方面去找原因，是不知止呢？还是心不定？

“静而后能安”，心静了之后，心才能安于其中，“安而后能虑”，心安之后，才能正确思考，“虑而后能得”，你才能有收获。这是《大学》的“六证”，也是修行的六个次第。

我们可以把“六证”解析为两个方面。首先，修格物必须本着诚意正心，第一步是静心，静坐思心。虑，就是思考。如果不能静，你就不能正确思考，不能正确思考，你就格不对情欲念，这一套东西完全没有。所以，《大学》“六证”在格物这个层面是要由静达到虑，要从止达到定、达到安，心有所止、心安定，才能止于至善，这是一套。最后那个“得”字，就是“明明德”。“得”和“德”两个字在古代是通用的。“得”是得到，得到什么？得到明德，就是唤醒先天智慧。《大学》上笼统的讲了“六证”，实际它是修行的两套功夫。

第一套功夫，由静心入手，达到正确思考，正确的思维，正确的去格情欲念，了解自己情欲念，了解他人情欲念，然后把事情办明白。最后修出来的是事业。修到这里，你就基本上能把事业做好了。当然你要再往下修，达到至诚，至诚最低层面是对未来有一种感知，这对你的事业会有极大帮助的。这是儒家修行的第一套功夫，修的是事功，也可以说是儒家的世俗谛。

儒家修炼还有另一套功夫，也在《大学》六证里。第二套功夫，首先修的是止，“知止”，要知道这个止的话，要由诚意正心的正字入手。知道你的心应该止于何处，就是正心。去追求停留在这个状态下，就是知止。前面用了一个“知”字，是一种感知、一种体悟。你首先知道心止于何处，才是正心，然后你才能心定，心不出去乱跑了。第一步达到定，定未必安定，但安一定“定”，它俩是两个层次。心不安于这个状态，还想跑出去，定一段时间之后，安于这个状态了，觉得非常喜乐平和，安心。由知道正心是什么状态，达到止，然后是先让心定，达到安。这是儒家修行的第二套功夫，修的是道德，也可以说是儒家修行的究竟义。

前面一套可以说是外在的修行，后面一套可以说是内在的修行。为什么？后面这一套你修没修、修到什么境界，只有你自己知道。而前面一套，外在的这套，你修没修，你身边的人能感觉得到。这套东西是外在的，你修了，你身边的人就都能感觉到你最近发生了变化，可能你自己都没有意识到自己发生了变化，但身边的人都会感觉到。

如果把这两套功夫都修到较高境界，就是儒家强调的“内圣外王”，就是圣人的境界。每个人都有成为圣人的潜质，指的就是修到“内圣外王”，内心达到圣人的境界，外在事业达到称霸于天下、称王于天下的境界！前一套功夫相当于佛家说的福，后一套功夫相当于佛家说的慧，这两个方面都修到极致，就是福慧双修，就是内圣外王。

这就是我对儒家修行方式的一个解读，换个角度去看，也是我对《大学》这篇文章的一个理解。

跋

此书最初写于2015年，本是供弟子们参考的，发在微信朋友圈里，后来为方便阅读，有弟子们自行印刷的内部参考本，2017年上午年，略经删节后公开出版。

一方面是我的想法近来出现比较明显的变化，另一方面是当初写作比较随意，面对朋友们提出的各种问题，我感觉到此书应该修订。2018年春节晚，寒假因而就显得比较长，在老家呆的时间比往年都长，没人打扰，就利用这个时间修订了此书。自己感觉，作出的修改还是蛮多的，许多篇就是新写的，原来的版本中并没有这方面的内容。

原书后附录我在深圳的一次演讲《儒家修行的现实意义》，此版删去，改为另一篇同样是在深圳做的公开演讲《儒家修身方式》，我觉得这篇演讲的内容与本书的关系更密切一些，可以说，就是本书内容的一个简本，也是庸俗版。另一篇附录是给深圳弟子们讲解儒家修行的谈话，在其他场合没有讲过，与前面的内容可以相互参证。

长春的弟子张宝华天正、深圳的弟子曹鹏天易协助我完成修订工作，长春的弟子杨超天越作了最后的通读和校对，在此一并致谢。

　　　　　　　　　　　　　　　　　杨　军

　　　　　　　　　　　　　2018年8月30日於闲置斋