师门倡导的儒家修行方法

日课：

修行：反求诸己，三省吾身

1. 孝悌忠信礼义廉耻
2. 格物致知诚意正心
3. 日有一念周行一善

学习：立敬静净、力学以修身心

日常生活中的修行：

四忌：忌恶言妄语、忌铺张浪费、忌交友不慎、忌纵情动怒

四倡：倡悲天悯人、倡早起早归、倡家庭和睦、倡艺术怡情

同门共修：

修行心得分享、修行困惑互参

**师门修行方法阐释**

儒家有一种独特的修行方式，跟佛家、道家是不一样的。按这一套修行方式修得最成功的，离我们最近的一个人，就是曾国藩。曾国藩年轻的时候，从他的日记里面看，性格上也有很多的缺点，例如，做事不专一、不持久，有点儿坐不住板凳的趋势，天天出去拜客、访友，他还容易发火。后来，在北京期间，曾国藩追随当时的两位理学大师，一个是蒙古族学者，名叫倭仁，一个是汉族学者叫唐鉴，这两位当时都是在朝中为官，但是品级不是非常高，从今天来讲，就是中央部门的中级官员。但是这两个人知名度高，原因就是他们提倡传统的儒家的修行方法，并且身体力行。曾国藩受这两位学者的影响，也开始按着儒家的方式进行自我修炼，并且一生坚持，所以他后来有那么大的成就。在曾国藩之外，还有一些儒家的名人也都是按着儒家的方法修身的，包括我们很熟悉的王阳明。

我是根据曾国藩给自己定的日课，做了归纳和提炼，总结出师门提倡的儒家修行方法。曾国藩日记里记的很清楚，他的日课是12项，我们现在没有那么多，不是为了精简，是有些我觉得在当下可能意义不是很大。比如，曾国藩的日课里，有一项是读史书，曾国藩不管多忙，每天至少读10页史书，他的日记里记了他每天读了什么，从《史记》开始往后读，每天读的是哪一卷，他都有记载。但我想来想去，觉得在当下我们再提倡每天读10页《史记》，好像意义不是很大了。对曾国藩的修行方式，我们是有取舍的，有些我觉得效率非常高，非常有效果的，才保留了下来，当然是根据我个人的理解做的取舍。

这套修行方法，我得强调是儒家的，不涉及别的，是纯正的儒家的修行方法，师门提倡的修行方法。

提倡的第一项就是日课，日课的内容分三点，首先是每天的静坐和自我反省。

实际上，儒家这种修行方法历史相当悠久，《论语》第一篇里面就有曾子一段话，“吾日三省吾身。”曾子每天就三个方面进行自我反省。孟子也强调要“反求诸己”。根据这两位儒家大贤的话，我们归纳和总结，日课的第一项，纲领性的、口号性的文字，就是两句话，“反求诸己”、“三省吾身”。前面这四个字取自孟子，后面这四个字取自曾子。具体内容是结合了曾国藩的做法，重点是“反求诸己”，每天进行反省。

反省什么？三个方面。

第一个方面，是否在生活中落实了儒家提倡的道德观念，就是“孝悌忠信、礼义廉耻”。第一个方面的反省，需要的时间是比较短的，但是却很重要。

每天要抽时间静坐，使自己完全平静下来，沉静下来，反思自己一天的所作所为，有没有违反“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”这八个字的地方。这个环节，可以打个比方，像电影的快进一样，把自己一天的所作所为迅速的过一下，看看有没有违反这八个字的地方。如果没有，第一方面的反省就完成了。如果有，就需要自我反省，如果这个做法伤害到了某个人，还要想办法弥补一下。这是每天静坐反思的第一个方面，用的时间是比较短的，30秒以内应该就可以完成。

第二个层面，得像放电影时的慢进一样，细细地去反思，反思这一天的所作所为是不是都做的合适和恰当，这个我们归纳成一句话，就是“格物致知、诚意正心”，也就是《大学》“八目”的前四目。《大学》里面讲过了，我们都知道什么是格物致知。本着王阳明的说法，格物致知是了解自己，了解他人，获得真正的知识。要本着朱熹的说法，是了解事物，获得真正的知识。我们把这两位儒家大学者的解读结合起来，我们要反思的是，这一天我们和人交往的过程中，自己是一种什么状况，他人是一种什么心态，包括事情处理的是否合适，这是格物致知。在诚意正心的前提下，去格物致知。出发点得是好的，不能是以坑人、害人为出发点的，在这个基础上，把这一天和人的交往去进行一个细致的反思。

比如说，今天上午我都处理了哪些事情？我处理这些事情的时候，我的状态对不对？我处理问题的方法妥不妥当？那么对方呢？我处理这个问题涉及的其他人，当时是一种什么心态？他是一种什么情绪？既要反思自己，又要反思对方。格物致知，了解自己，了解他人。在这个基础上反思，这件事我处理的是不是很好？有没有更好的处理方法？如果有，那么最佳方案是什么？我当时那个话，说的时候可能是匆匆忙忙的，没想太深，现在反思，我说的可能不太妥当，那么最妥当的说法应该是什么？应该怎么去说？

反思你一天当中，处理事情妥不妥当，恰不恰当。通过这种方法，日积月累，能使自己的思路开阔起来，能使自己处理问题逐渐走向完善、妥当。这不是能一蹴而就的事情，而是一个积累的过程。

我在深圳讲《大学》公开课的时候说过，儒家的修行方法，你修一天两天可能体会不到它的益处，或者说，看不到实际的效果。但是，你能坚持百日，你自己必然能感觉到，它带给你的益处和变化。这是我在公开课上喊出的一个口号，如果你能坚持一百天，你自己就能感觉到这种修行方法带给你的好处。坚持百日之后，你再去想问题，思路会变得开阔，变得清晰，处理问题会变得越来越恰当，包括人际关系会处理得越来越顺畅，你处理各种事务也会变得越来越妥当，这是使你的事业走向成功的关键。说白了，就是事办的越来越明白了。这是你人生事业走向成功的必经阶段。这个方面在我们每天的反思中占用的时间是最多的。

第三个方面，“日有一念，周行一善。”每天反思一下，自己这一天有没有一个善念。这个善念不一定要付诸实施，就是你有一个好的、利他的、善的想法。这一天有没有过善念，如果有，你就完成任务了；如果没有，那你现在临时想一个，想一下你应该去做一个什么善事，有这样一个善念，你也就完成任务了，也就达到了“日有一念”。

“周行一善”，你的善念不是每一个都必须落实，变成善行，但是你也不能永远不兑现啊！每一周至少有一次，把善念付诸行动，这叫周行一善。到周末的反思，要加一项，考虑一下自己这一个礼拜的善念，有没有一个落实了？如果一个都没有落实，那抓紧在礼拜天的时间去落实一下。

这是师门提倡的日课，“反求诸己，三省吾身”。每天在完全沉静的状态下，对自己一天的所作所为，进行这三个方面的反思。实际用的时间不会太长，我个人的感觉，好象有个十几分钟就可以啦！你就是想得再细，有十几分钟也足够了。想在自我修养方面精进的，提倡做日课。

想精进的也可以尝试像曾国藩那样去记，这样就更落实了，把反思的东西，见之文字，把它写下来。为了节省时间，不要求长篇大论，那样还容易跑题，就变成记叙文了，成了记流水帐了。最重要的是把反思的内容记下来，给自己一个提示，这样印象能更加深刻。而且你要把它写下来的时候，你肯定注意力要更加专注。为了能够持之以恒，应追求文字的简洁。没有反思价值的那些事情，就可以忽略不计了。比如说，我今天上午读了4小时的书，心里既无善念，也无恶念，这4个小时，注意力完全都在书里面，没有和人打交道，那就没有反思的必要了。如果再就读书的内容详细记录，那就变成学术札记了，就不是我们要追求的了。

重点是记那些反思性的内容，把自己的反思心得记录下来。这么做的作用是，第一，强化对这个事情的认识；第二，记录下来也是一个备案，积累到一定程度之后，比方说过一个月，过两个月之后，可以自己重新翻一翻，看看我上次反思的缺点和毛病，现在这个毛病我改没改呢？再遇到同类的事情，我是不是还能犯同样的错误呢？

实际上，很多儒家学者记日记，目的不是为了记录自己一天的所作所为，而是为了反思，为了修行。曾国藩年轻的时候，跟倭仁、唐鉴学习这种修行方法的时候，他们也有一个小圈子，大家都反思，都记日记，而且彼此之间是可以看的。当时倭仁就教曾国藩一个道理，说你这个日记它是互相之间、朋友之间可以看的，也就是公开的，如果你白天做某一件事情，最后你自己不敢把它写到日记里，那这事你做的肯定有毛病，这是一种反思自己的方法。你要知道你的日记最后别人是可以看见的，然后你记这个事的时候，自己心里头不安，心里犹豫这事要不要写，那就说明这个事情你处理的肯定有问题。每天的所作所为，都可以问心无愧的记到日记里，这也就是古人相当响亮的一个口号，“事无不可对人言”。

师门提倡的儒家修行方法，这个日课，是最提倡的，想精进的弟子，应该从日课入手，只有三条，每天用的时间也就十几分钟，但是它涵盖的面是比较广的。第一条，孝悌忠信、礼义廉耻，是修道德；第二条，格物致知、诚意正心，是修事功，用我们今天话说，就是事业。这两条最后修的就是儒家修行要追求的终极境界：“内圣外王”。第三条，“日有一念，周行一善”，修的是福报。这三句话是三个层面，一个道德、一个事业、一个福报，这是日课的意义之所在。

实际我们这一生，想追求人生的自我完善，不外是这三个方面吧！第一个方面，道德上自我完善。第二方面，事业、追求上自我完善。但是你要想有成就的话，你必须要有福报。没有福报，你的人生不可能有机遇。给自己积累福报，就是给自己积累人生的机遇。实际你想想，人生要追求入世的话，不外是这三个方面吧！

师门提倡的修行方式，这是第一个层面，做日课。第二个层面是在日常生活中的修行。

儒家的修行就是在日常生活当中，点点滴滴的体现出来。儒家的修行不是到深山里面去修行，就是在日常生活当中，在世俗生活当中，从点点滴滴的小事做起，最后达到自我完善的目的。所以，我们归纳并提出了“四忌四倡”，“四忌”是尽量应该避免的，“四倡”是提倡要做到的。

四忌：忌恶言妄语、忌铺张浪费、忌交友不慎、忌纵情动怒。

第一忌，忌恶言妄语。忌恶言，就是不要骂人；忌妄语，就是别说瞎话，这是一个基本，修口的。

第二忌，忌铺张浪费。儒家不反对享受，但是反对铺张浪费。真正的儒家学者，在物质生活层面的追求都不是很高，不追求奢侈。曾国藩日记讲到，过简朴的生活也可以，物质条件稍微好一点也可以，但是太奢侈却绝对不敢去做，这是他对自己的要求，曾国藩在生活上始终是比较简朴的。

在这个方面，我们关键要落实“忌铺张浪费”。“铺张”就是跟人攀比，不是享受，是攀比。儒家不反对享受，今天你师兄弟四个去吃饭，只要你喜欢吃、吃的香，你一顿饭吃8万块钱的，也是可以的，但是你不要去跟人家攀比，讲排场，本来不喜欢这道菜，之所以点，就是因为它是这饭店里最贵的，这就叫铺张。你要是真心喜欢吃，那没问题，哪怕它是饭店最贵的，你就喜欢吃，你吃的愉快，你本来不喜欢吃这道菜，就是为了摆谱，那就不对啦！吃饭点菜时，不是问哪个最好吃，问哪个最贵，专挑贵的来点，这就是铺张。或者是你们四个人一起吃饭，你点24个菜，你们能吃完吗？为了摆这个谱儿，这个是应该拒绝的。或者说，我这个档次的老板，一顿饭怎么就只吃两百块钱的呢，这就是铺张，这种想法是要不得的。

你消费而不要浪费，任何的消费都是合理的，你说你能吃，你点24个菜，但你都吃了，这没问题；我吃不下了，但我打包走，我没扔，这也是可以的。但是，哪怕你就点两个菜，吃一半、扔一半，那也是浪费。关键不在数额的多少，关键是消费，而不能浪费，你消费多少，在儒家看来都是可以的，但是你不管消费额度多低，不能浪费。

这一条实际包涵两个概念，第一不要铺张，第二不要浪费，核心是消费而不浪费，最重要的是不要有攀比心。

第三忌，忌交友不慎。这个总的来说，就一句话，人品不好的，敬而远之，别和他来往。明明知道这人人品不怎么样，你还天天和他在一起，交往非常密切，就容易把你带坏了。我们提倡和人品好的人交往，对你是有益处的，他不仅给你带来正能量，他也不会坑你、害你。你明明知道这几个小子天天干一些坑蒙诈骗的勾当，你还天天跟着他们混，这不找当上嘛？所以对那些恶人，人品不好的人，我们要远离。

我们提倡远离，没有提倡去和恶势力作斗争，主要原因是，咱们都是小百姓，咱们也没啥势力，我们怕斗不过人家，主要原因是在这儿。对那些黑恶势力、人品有问题的人，咱们远之，咱惹不起躲的起，洁身自好嘛。先做到独善其身，为恶的那些人，我们也管不了，我们管好自己，反求诸已，我们自已不为恶，这是一个基本态度。

第四忌，忌纵情动怒。忌放纵自己的情绪，乱发脾气。当然也不是说你不可以发火，当你需要发火的时候，你可以发火，但这个发火绝对不是因为忍不住了，才发火，而是要通过情绪的适当表达来解决问题。特别是带团队的，你当领导的，有的时候员工做事情做的不到位，做得过份了，这个时候你就需要适当的表现出你的愤怒来，这个时候就需要你发火，是通过情结的表达来解决问题，绝对不是因为控制不住了。

不要轻易动怒，动不动就发脾气，也不要放纵自己的情绪。调整自己的情绪，控制自己的情绪，而不是放纵自己的情绪，这是修行的很重要的方面。儒家的修行方法就是从日常生活当中，去反思自己的情绪和心态，当你内心出现喜怒哀乐这些情绪波动的时候，去分析它的成因，怎么能把它控制在一个可控的范围内，需要表现出来的时候，能够表现的恰当而不过分，这是一个修行的很重要的方面，也是见于日常生活中的修行。

上面四点，“四忌”，是在日常生活当中应该避免的四个方面。

日常生活当中提倡的，我们也总结了四个方面：倡悲天悯人、倡早起早归、倡家庭和睦、倡艺术怡情。

第一倡，倡悲天悯人。这是一个成语，可以从两个方面理解，天是指自然，人是人类社会、他人。悲天，是指发生自然灾害，我们要具有一个慈悲心。悯人，是指对他人的灾难，我们也具有一个慈悲心。前者叫悲天，后者叫悯人，笼统的说，就是要培养一个慈悲心。

慈悲心体现在哪儿？也是在日常生活当中，可能你未必变为善行，但你要有这个善心。听说哪儿地震了，死了多少人，心里觉得挺为他们难过，这就是悲天。你不能把这个事情当成一个乐子，上网查一下，这车祸到底死了多少人，抱着一个看笑话、看乐子的心态，这就不合适了。包括日常生活中，我们看到其他人生活上遇到困难，遇到灾难，我们即使没有能够伸出手来帮他一把，最起码心里头要有这个慈悲心，觉得他真可怜，是一个很可惜、很惋惜的心态。能帮一把当然最好，帮不了的话，也不能抱着一个看热闹的心态，要有一个慈悲心。

你看见身边的人，这个人他怎么这么愚蠢呢？这点事想不明白呀？这个时候不应该跟他动怒，就这点事，你这么半天说来说去，他都听不懂，这个时候你应该想，他多么可怜啊！这么简单的事，他都整不明白，真可怜啊！应该抱着一个慈悲心，不是气愤，而是觉得他太可怜了。

总之，不能将自己的快乐建立在他人的痛苦之上，那不是慈悲心。你不能拿着灾难去找乐子，那决不是慈悲心。不仅包括对人，甚至包括对动物，也要有一颗慈悲心，一个基本原则就是，动物你吃它，可以，但是你糟蹋它不行。这些都属于悲天悯人的范畴，在日常生活当中，锻炼自己有一颗慈悲心，慈悲心才能带给你福报。

如果没有慈悲心，福报是很难成立的。你施舍、你捐款，你要没有一颗慈悲心，这种施舍能带给你的益处是非常小的。对乞讨的人，你要有一个慈悲心，有美好的态度，没给他钱，比你给他钱而呵斥他还要好。你说钱不凑手，抱歉，没带零钱，是一个温柔的态度；如果你给10块钱，然后呵斥他“赶紧走！赶紧走！”那你这10块钱，还不如不给，因为你没有慈悲心。有慈悲心，你的善行才能给你带来福报，如果没有慈悲心，这个善行能给你带来的福报就非常非常小，就打折了。善行做了不少，没有慈悲心为基础，你的收获是非常非常小的。

这是师门提倡的，生活当中提倡的四个方面的第一个方面，提倡悲天悯人。用一句话来总结，就是锻炼自己的慈悲心。

第二倡，倡早起早归。这是本着曾国藩12日课来的啦。曾国藩是守夜不出门的，就是晚饭后就不出门了。这个不是绝对的，有特殊情况的另当别论了。师门提倡早起早归，你要想早起，就必须早归，否则早上起不来。从养生的角度来讲，“不得子午安眠者，不得长生”，子时你要没睡下，对人的身体是极不利的。

提倡早归，不仅仅是为了早起，我们可以去思考一下，晚饭后的活动，十之八九是浪费时间的娱乐，十之八九，还有那一二呢？那一二可能还整出下流的事来，好事不多。你陪客户啊，应酬啊，还是和人谈生意啊，哥几个拉近一下感情，聚一聚，等等，晚饭就都搞定了吧？不论是谈业务，陪客户，还是亲朋好友聚一聚，晚上一起出去吃饭，就达到效果了吧？饭后的活动呢，基本上是做无用功，浪费时间。本来晚饭吃完了，喝完酒了，该达到的效果就都达到了，你就该回家了。这个时候你再唱会儿歌去，就有点画蛇添足了，唱完歌又饿了，喝粥去，然后再去按个脚，一下子整到后半夜两点了，你想一想，后面那些活动都是画蛇添足，不去，好象也不影响你们的弟兄感情，也不影响你谈业务，那些纯粹是娱乐，说的好听点儿是娱乐，说的不好听点儿，就是放纵自己的情绪。晚饭后的活动，我觉得多一半是放纵自己的情绪去了，正好跟我们前面提倡的忌讳有关，需要回避的纵情有关。有没有坏处，我不敢说，但是基本上是没有益处的，浪费了大量的时间，这个时间你完全可以干点儿更有意义的事情。

所以，师门提倡早起早归。一日之计在于晨，提倡尽量早起，对身体健康也有好处。要做到早起，应该早归，早归也是避免做无意义的娱乐，浪费时间。另外一方面，总在河边走，哪能不湿鞋，晚饭后的娱乐还很容易犯错误。既然对自己没有那么强的信心，那就少去，就没有犯错误的机会了。这是师门提倡的日常修行的第二个方面，提倡早起早归。

第三倡，倡家庭和睦。这个就不用多说了，按字面理解就可以了。我们学习儒家的修行方法，修到最后，夫妻关系还处不太和谐，那不是有问题嘛！儒家讲“齐家治国平天下”，人生事业的成功，要从家庭和睦开始，从“齐家”开始。能把家理顺，才能把事业做好。你家里就这三四口人，关系还理不顺，那你企业七八十个员工，你怎么可能理顺，怎么可能管好。

从另外一个方面来说，家庭是人生最后的堡垒，你必须把这个堡垒建设好，别被攻克。为啥有很多人下班之后不想回家？回去闹心啊！回家之后还有两架没有吵完呢！这样你的人生就没有最后的堡垒了，只能打游击战，天天晚上在各种娱乐场合晃荡。

家庭是人生最后的堡垒，是我们心灵的港湾，你最后能有一个休憩的地方，在外面你不管怎么奔波劳累，怎么勉强、委屈自己，最后回到家来，都可以完全地放松下来，可以一切都不用考虑，可以放下白天的一系列的烦恼，包括伪装，来一个休整。所以说，家是我们最后的堡垒，是我们心灵最后的港湾。所以首先得把家经营好，家要是经营不好的话，你就没有一个心灵休息的地方了。

第四倡，倡艺术怡情。就是提倡学点能陶冶情操的，这对于修身是有益处的。

当然，艺术的涵盖面很广，但是我们是提倡儒家的修身方法，提倡国学，所以尽量选国学的，传统的艺术吧。比如说，练毛笔字啊、弹古琴啊、学国画啊、练内家拳啊，等等，这些传统的东西，都是陶冶心灵的，能够帮助你内心平静下来。

中国传统的名曲，节奏都比较舒缓，听完了之后，你的心境就变得很平和，这有助于我们心境的修炼。所以提倡用这些艺术的方法来加强自我的修炼，加强心境的修炼。西方的很多东西，不利于使人心静下来，它是使人动起来，是把人激发起来。儒家的修行方法是从平静入手的，你首先要能平静下来，人不浮躁，然后修行才能进步，才能把事看明白，才能想明白，你要是处于一种极度亢奋的状态，你想问题是不可能准确的，不可能正确的。所以，西方的音乐在这个方面不适合，我们不是说西方的音乐不好，它是一种对情绪的发泄、抒发，从艺术的角度，它没毛病，但是，从我们修养的角度来讲，它不适合。你听完古琴曲之后，觉得心情比较平静，这个时候你才能进入一个真正的自我反思。这时候来点西方的重金属的乐器，哐！哐！哐！心都快跳出来了，你还让我思考点儿问题，啥也想不起来了！西方音乐的好坏，我们不去评论，但是它对我们加强个人修为来讲，不适合。所以我们还是提倡一些传统的艺术形式，这有利于加强我们心境的修炼。

以上的“四忌四倡”，是日常生活当中师门提倡回避哪些东西，提倡做哪些事情，这是师门提倡的修行方式的第二个层面。

师门提倡的儒家修行方式，一共是三个方面，前两个方面，一个是日课，一个是日常生活中的修行，第三个方面讲的就是同门之间的互动了。修养也好，自我完善也好，独自一个人去进行，就会感觉非常孤单、非常枯燥，很难坚持，要有朋友之间相互勉励，互动一下，可能就能坚持下去了。《论语》上讲“有朋自远方来，不亦乐乎”，就是这个意思。所以，师门提倡的修行方式的第三个方面就是，提倡同门之间修行心得的相互交流，彼此之间的相互勉励。

总之，这是三个大的方面。日课、日常生活中的修行，还有就是同门之间的相互勉励和互动。前面两个方面是可以自己独立完成的，最后这个方面是需要大家共同来完成的。这也就是我们师门有这么一个聚会，有这么一个往来的意义之所在。我们凑到一起既不是为了吃喝嫖赌，也不是为了坑蒙拐骗，而是为了相互勉励，共同的自我完善。

这三个方面，不是要求所有弟子必须做到上述这些方面，因为我也没有完全做到，我也在努力当中，但是，要求上述这些方面，你至少做到一个，上述这些条，你要是一条也做不到，那就逐出师门。我觉得，这些要求都必须做到，很难；但是这些要想一条都做不到，也很难，那这人得坏到一定程度了。你想想，我提倡“四忌四倡”这八条，你一条都不占，那你得坏到啥程度？所以，要真是一条都不占的话，也就别在师门混了，那和我们的价值观就不一样，不是一条道上跑的车，干脆是你过你的阳关道，我走我的独木桥，那就不要一起混了，那就属于结交匪人了。

师门提倡的修行方式是可以外传的。如果师门以外的人都能认同儒家的修行方法，并且按照这个去修行，那正是好事。