《大學》在中國文化中是內聖外用之學，由一個普通人變成聖人、超人，超人就是神仙，就是佛了嘛。但儒家不加宗教的花樣，只說如何做一個人。

大家有個錯誤觀念，以爲「南懷瑾」是個學佛打坐搞修道的人，跟他學一點修身養性，就算不能成仙成佛，至少可以祛病延年。不過，這個觀念錯了，不是這樣一回事。我知道之後，自己反省，是我太馬虎了。大家要學（修身養性），就千萬不要認爲這一套是長生不老之學，什麼健康長壽，成仙成佛，不要存這個動機。我活到九十歲，一輩子都在找，也沒有看到過你們想象中的仙佛。 現在流行一個名詞叫「粉絲」，據說外面有我很多粉絲，其實都是假的，他們自欺欺人，我也自欺欺人，他們連我的《論語別裁》都沒有看懂，先讀懂了《論語別裁》才知道什麼叫修行。《論語》真正講的是聖賢做人做事的修養之道，也就是大成至聖先師孔子的內聖外王之道。另外一本書是《原本大學微言》，要問打坐修行修養之道，這本書開宗明義都講到了。

孔子是中國的聖人，在印度講就是佛菩薩，在西方就叫作先知，在中國道家叫作神仙。可是儒家的傳統上，把孔子看作是個人，不必加上亂七八糟的神祕外衣，他就是一個人。 所有仙佛修行之路，都是要從人道做起。 超凡入聖三綱 大學之道是大人之學。中國古代的傳統，周朝以前的教育是六歲入小學，到了十八歲，由童子變成大人了，開始教「大學」，教你如何做一個人。中國幾千年來有多少人解釋《大學》這本書，它在中國文化中是內聖外用之學，由一個普通人變成聖人，就是超人，超人就是神仙，就是佛了嘛。但儒家不加宗教的花樣，只說如何做一個人。 第一段，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」 「明德」、「親民」、「至善」，是《大學》的三個綱要，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」「明明德」就是悟道；「明德」之後去修行，起行，做濟世救人的事就是「親民」；「止於至善」是超凡入聖，變超人，天人合一了。這是一個凡人成爲知道生命來源的聖人的三個綱要。

有人說要學佛，請問，什麼叫佛？自覺，覺他，覺行圓滿，叫做「佛」。自覺，就是自己覺悟了，所謂證得菩提，就是覺悟了，找到了生命的根本；覺他，是度一切衆生。這跟《大學》相通的，「明明德」就是自覺，「親民」就是覺他。自己悟了，證得菩提，行爲、功德，做到度一切衆生，利益大衆，這些都完成了，「止於至善」，這樣就叫作覺行圓滿，就是佛。換句話說，自利利他，功德智慧圓滿。所以，佛學跟《大學》所講的原則一樣。如果沒有中國文化這個修養的基礎，只想搞打坐成仙成佛，自誤誤人罷了。 不過反過來講，學打坐也對。既然「大學之道在明明德」，那麼德怎麼明呢？道怎麼得呢？怎麼明白生命的根本意義呢？就是「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。這不是都講得明明白白嗎？

你看《大學》的方法，也就是打坐的方法。「知、止、定、靜、安、慮、得」，一共七步功夫，七政。所以後來佛學說修禪定，這個禪定的翻譯就是「知止而後能定」來的，所以禪定，也叫作「靜慮」。 一切音聲皆是咒語 跟着三綱，還有八目，八個方向。怎樣能達到打坐功夫的境界，達到聖人的學問和修養的程度呢？「致知在格物。物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」這叫八目，「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」，八個大項目、大方向的外用之學。 這一段內容你可以當成咒語來唸，是真的哦。

我書上提到過一個故事，講給大家聽。 我年輕的時候，跟大家一樣，到處求師，求神仙，拜菩薩求佛，要修行，找門路。當時去大後方，經過長江湖南的邊緣地帶，有一派修道的人，裏面有個神仙，徒弟很多，據說有神通，本事很大，很多人生了病找他，他會畫符唸咒，拿一杯水，嘴裏念，手在水上畫，喝了病就好了。真厲害，好像小病就喝好了。我心裏想，這是什麼咒啊？還是出家人都畫得大悲咒水啊？所以我非求這個法門不可，磕頭花錢，向他求了半天，花多少錢都要學。他說「六耳不同傳啊」。什麼叫「六耳不同傳」？你磕了頭，花了錢，過來跪在旁邊，只對着你一個人的耳朵講。先傳你五個字的口訣。當時我規規矩矩跪着，聽他說五個字的訣是「觀世音菩薩」，連「南無」都不要念了。 哎呦，我一聽，這個我祖母、我媽媽都會念，還等你教我嗎？至於咒語，他就唸：「大學之道，在明明德??自天子以至於庶人，壹是皆以修身爲本。」就是這一套。我一聽，整個心都涼了，我八歲就會了，還等你傳我這個咒？ 當時我年輕，學了以後笑一笑，也磕頭謝師，但心裏不理這一套，拿現在的講法，這玩意兒騙人的。

不過，我錯了，學佛以後明白他沒有騙人，爲什麼？佛法說「一切音聲皆是陀羅尼（咒語）」，《大學》也說「意誠而後心正，心正而後身修」，我的意已經不誠懇了，所以不靈。如果意識一旦誠懇，就是精神起了作用，所以《大學》這段話也是咒語，真話！你拿一杯水這樣放好，先念觀世音菩薩，寫中國字，然後念這一段，要很誠懇哦，三次一口氣唸完，好了，跟大悲咒一樣靈。這是我年輕時經歷的一段故事。

所以唸咒子啊，找這個仁波切，那個活佛，拜那個師父，統統都是形式。只要你誠意、正心、修身、齊家，就可以做到「格物」。大家打坐，這裏酸那裏痛，心裏根本沒有誠意在打坐啊！你是在管自己的身體，想練出一個什麼功夫來，意不誠呀！ 我太太九十多歲去世的，她一生到臨終，都念我教她的一句「嗡嘛呢唄咪」，最後安然放心而去了。 致知、誠意，就是學習靜坐，乃至健康長壽，成仙成佛，一切修養功夫的基礎。

修行，不只是出家學佛才能做到，道家、儒家也能做到。

找我的多半是看佛經的，所以這一本《原本大學微言》出版以後，沒有人提出來向我討論，出書到現在幾十年了，沒有一個人問過我，你就可想而知了。這是文化的根本啊，很可憐吧！問我的都是怎麼樣打坐啊，前面看到光啊，下面放個屁啊，都是這一套問題。

修行，不只是出家學佛才能做到，道家、儒家也能做到。最怕是似通不通，尤其現代人受的教育，似是而非，知識很淵博，慾望也很多。儒家怎麼做到？就是「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得 」 。

格物致知方得定

什麼叫「致知」呢？「知」就是知性。諸位如果帶過嬰兒，就明白，我們自己也做過嬰兒，只是當時的情況忘記了，但現在應該可以回想得起來。

我們生來就有個知性，做嬰兒的時候，肚子餓了、冷了都曉得哭，這個知性本來存在，這個知是思想的來源。這個知，普通話叫天性，沒有一個人沒有的，當我們入孃胎，變成胎兒的時候已經有了。

那麼，怎麼叫「格物」呢？不要被外界的物質、境界、感覺引誘牽走叫格物。我們的知性很容易被外界的東西所引誘，譬如我們的身體打起坐來痠痛難受，身體也是個外界的物啊！「物格而後知至」，把一切外物的引誘推開，會發現，我們那個知性本來存在的嘛，所以先把這個知性認清楚了，再講打坐。

「爲什麼要打坐呢？知性要打坐，我想打坐；爲什麼來學這個呢？因爲我追求一個東西。」你這樣想，已經上當了，被物格了，不是格物，是物把你格起來了。所以「致知在格物，物格而後知至」，把一切的感覺、外境都推開，你那個知性清清楚楚地在這裏，姑且可以叫作像一個得定的境界了。

「知止而後有定」，這時候，那個「知道一念清淨的」，就是知性，一念清淨就是意誠，念念清淨，知性隨時清清明明，不被身體障礙所困擾，不被外界一切境界所困擾，也不被自己的妄想紛飛所困擾；「意誠而後心正」，一切境界都不沾，這個就是心正；「心正而後身修」，這樣我們身體的病痛、障礙、衰老，就會慢慢轉變過來。打坐當然有反應，但如果拼命管身體的反應，就沒有格物，又被物格了。「意誠而後心正，心正而後身修」，這些都是功夫啊，要修多少時間呢？看個人情況不一定的。

達摩格物之道

「致知在格物」就是《楞嚴經》上講，「心能轉物，即同如來」，一樣的道理。修行上的「致知在格物」，就是達摩祖師告訴我們在禪修的時候，「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」「外息諸緣」，把外面物質世界的一切引誘，一切情緒、思想都瀟灑地放下，就是格物。「內心無喘」，不是不喘氣的意思，是心念知止而後有定，到誠意就是無喘了，呼吸也跟着自然近乎靜止。「心如牆壁」，到此時好像內外分離，外物影響不了內心，就是初步的格物。「可以入道」，如此打坐修行，慢慢深入進步就可以入道了。

但是，即使得了灌頂，也沒什麼了不起。達摩祖師有一段話很重要：「諸佛無上妙道」，佛法是無上的大法，「曠劫精勤」，不是這一生修的，多生多世累積起來的功德。「曠劫」是很多生很多世。「精勤」精進勤奮的修持，這才跳出了世間法，成佛。達摩祖師這樣對二祖說：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以小德小智，輕心慢心，欲冀真乘，徒勞勤苦。」他是罵二祖，你說你跪在這裏，吃了多少年素，修行了多少年了，做了多少好事，來求大法，你這是小忠小信，輕心慢心，把佛法看成這麼容易啊，自己認爲了不起，豈能成功？

我勸大家不要搞這些，拜了幾天佛，吃了三天素，就想上西天，又想回來買股票，發不了財，又說阿彌陀佛不幫忙，又埋怨，這是幹什麼呀？慢慢修吧。

內聖外用天人之道

《大學》講「修身」、「正心」、「誠意」，後世的儒家稱之爲天人之道，天人合一。

「古之慾明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。自天子以至於庶人，壹是皆以修身爲本。」中國傳統文化同佛法一樣，把上自天子皇帝，下至庶人，普通百姓，都看作是一個人，都要先以這個文化作根本。這就叫內養之學，佛家稱之爲內明。

下面的一句是：「其本亂而末治者，否矣。」沒有做到這個根本學養，只求外面的知識，是捨本逐末。換句話說，人們沒有內聖的修養，卻想齊家治國，達到天下太平，沒有可能的。所以這些內容，大家必須仔細參究，它本身就是一個大悲咒。

「此謂知本，此謂知之至也。」知，就是知性，有人問我生死問題，我說世界上有些修行人，未死前，自己預先知道死的時間，這叫做預知時至，這就是知性問題。知性修養好了，打坐功夫有定力了，知性就清明。知性清明誠意，意誠了，一念專一就會有神明而通之。

所以儒家「中庸」也告訴你，「至誠之道可以前知」，達到誠意正心，可以預先知道的。

中國文化講修身養性，是身和心兩個方面。靜坐的重點是修心，這個要一定的工夫才能做到，一般做不到的，就必須起來做事了。所以這一次教大家易筋經，什麼道理啊？就是修身。

身的方面是合理的運動，不是劇烈的，劇烈的運動有時候傷身體，譬如西洋的運動，跑步、跳高、打球，有時候比較劇烈。中國的這一套運動，少林武當這樣內養的功夫，是修身的道理。所以有一句話，「動以修身」，運動是在修身，「靜以養心」，打坐是修心。「身心兩健」，身體健康，心理也健康；「動靜相因」，動是靜的因，靜也是動的因，動靜互爲因果。

今天我們反省下來，要回轉來走自己文化的舊路，就是我們中國幾千年來的傳統文化。《大學》是孔子傳給學生曾子，曾子總結下來的，是四書五經之一。我們當年受教育，八九歲就讀這幾部書，《大學》《中庸》《論語》《孟子》，都是講內聖外用的修養之學。