目录

[**修行，不只是出家学佛才能做到，道家、儒家也能做到。** 4](#_Toc22217027)

[**格物致知方得定** 5](#_Toc22217028)

[**达摩格物之道** 5](#_Toc22217029)

[**内圣外用天人之道** 6](#_Toc22217030)

《大学》在中国文化中是内圣外用之学，由一个普通人变成圣人、超人，超人就是神仙，就是佛了嘛。但儒家不加宗教的花样，只说如何做一个人。

大家有个错误观念，以为“南怀瑾”是个学佛打坐搞修道的人，跟他学一点修身养性，就算不能成仙成佛，至少可以祛病延年。不过，这个观念错了，不是这样一回事。我知道之后，自己反省，是我太马虎了。大家要学（修身养性），就千万不要认为这一套是长生不老之学，什么健康长寿，成仙成佛，不要存这个动机。我活到九十岁，一辈子都在找，也没有看到过你们想象中的仙佛。 现在流行一个名词叫“粉丝”，据说外面有我很多粉丝，其实都是假的，他们自欺欺人，我也自欺欺人，他们连我的《论语别裁》都没有看懂，先读懂了《论语别裁》才知道什么叫修行。《论语》真正讲的是圣贤做人做事的修养之道，也就是大成至圣先师孔子的内圣外王之道。另外一本书是《原本大学微言》，要问打坐修行修养之道，这本书开宗明义都讲到了。

孔子是中国的圣人，在印度讲就是佛菩萨，在西方就叫作先知，在中国道家叫作神仙。可是儒家的传统上，把孔子看作是个人，不必加上乱七八糟的神秘外衣，他就是一个人。 所有仙佛修行之路，都是要从人道做起。 超凡入圣三纲 大学之道是大人之学。中国古代的传统，周朝以前的教育是六岁入小学，到了十八岁，由童子变成大人了，开始教“大学”，教你如何做一个人。中国几千年来有多少人解释《大学》这本书，它在中国文化中是内圣外用之学，由一个普通人变成圣人，就是超人，超人就是神仙，就是佛了嘛。但儒家不加宗教的花样，只说如何做一个人。 第一段，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。” “明德”、“亲民”、“至善”，是《大学》的三个纲要，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”“明明德”就是悟道；“明德”之后去修行，起行，做济世救人的事就是“亲民”；“止于至善”是超凡入圣，变超人，天人合一了。这是一个凡人成为知道生命来源的圣人的三个纲要。

有人说要学佛，请问，什么叫佛？自觉，觉他，觉行圆满，叫做“佛”。自觉，就是自己觉悟了，所谓证得菩提，就是觉悟了，找到了生命的根本；觉他，是度一切众生。这跟《大学》相通的，“明明德”就是自觉，“亲民”就是觉他。自己悟了，证得菩提，行为、功德，做到度一切众生，利益大众，这些都完成了，“止于至善”，这样就叫作觉行圆满，就是佛。换句话说，自利利他，功德智慧圆满。所以，佛学跟《大学》所讲的原则一样。如果没有中国文化这个修养的基础，只想搞打坐成仙成佛，自误误人罢了。 不过反过来讲，学打坐也对。既然“大学之道在明明德”，那么德怎么明呢？道怎么得呢？怎么明白生命的根本意义呢？就是“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。这不是都讲得明明白白吗？

你看《大学》的方法，也就是打坐的方法。“知、止、定、静、安、虑、得”，一共七步功夫，七政。所以后来佛学说修禅定，这个禅定的翻译就是“知止而后能定”来的，所以禅定，也叫作“静虑”。 一切音声皆是咒语 跟着三纲，还有八目，八个方向。怎样能达到打坐功夫的境界，达到圣人的学问和修养的程度呢？“致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”这叫八目，“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”，八个大项目、大方向的外用之学。 这一段内容你可以当成咒语来念，是真的哦。

我书上提到过一个故事，讲给大家听。 我年轻的时候，跟大家一样，到处求师，求神仙，拜菩萨求佛，要修行，找门路。当时去大后方，经过长江湖南的边缘地带，有一派修道的人，里面有个神仙，徒弟很多，据说有神通，本事很大，很多人生了病找他，他会画符念咒，拿一杯水，嘴里念，手在水上画，喝了病就好了。真厉害，好像小病就喝好了。我心里想，这是什么咒啊？还是出家人都画得大悲咒水啊？所以我非求这个法门不可，磕头花钱，向他求了半天，花多少钱都要学。他说“六耳不同传啊”。什么叫“六耳不同传”？你磕了头，花了钱，过来跪在旁边，只对着你一个人的耳朵讲。先传你五个字的口诀。当时我规规矩矩跪着，听他说五个字的诀是“观世音菩萨”，连“南无”都不要念了。 哎呦，我一听，这个我祖母、我妈妈都会念，还等你教我吗？至于咒语，他就念：“大学之道，在明明德??自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”就是这一套。我一听，整个心都凉了，我八岁就会了，还等你传我这个咒？ 当时我年轻，学了以后笑一笑，也磕头谢师，但心里不理这一套，拿现在的讲法，这玩意儿骗人的。

不过，我错了，学佛以后明白他没有骗人，为什么？佛法说“一切音声皆是陀罗尼（咒语）”，《大学》也说“意诚而后心正，心正而后身修”，我的意已经不诚恳了，所以不灵。如果意识一旦诚恳，就是精神起了作用，所以《大学》这段话也是咒语，真话！你拿一杯水这样放好，先念观世音菩萨，写中国字，然后念这一段，要很诚恳哦，三次一口气念完，好了，跟大悲咒一样灵。这是我年轻时经历的一段故事。

所以念咒子啊，找这个仁波切，那个活佛，拜那个师父，统统都是形式。只要你诚意、正心、修身、齐家，就可以做到“格物”。大家打坐，这里酸那里痛，心里根本没有诚意在打坐啊！你是在管自己的身体，想练出一个什么功夫来，意不诚呀！ 我太太九十多岁去世的，她一生到临终，都念我教她的一句“嗡嘛呢呗咪”，最后安然放心而去了。 致知、诚意，就是学习静坐，乃至健康长寿，成仙成佛，一切修养功夫的基础。

**修行，不只是出家学佛才能做到，道家、儒家也能做到。**

找我的多半是看佛经的，所以这一本《原本大学微言》出版以后，没有人提出来向我讨论，出书到现在几十年了，没有一个人问过我，你就可想而知了。这是文化的根本啊，很可怜吧！问我的都是怎么样打坐啊，前面看到光啊，下面放个屁啊，都是这一套问题。

修行，不只是出家学佛才能做到，道家、儒家也能做到。最怕是似通不通，尤其现代人受的教育，似是而非，知识很渊博，欲望也很多。儒家怎么做到？就是“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得 ” 。

**格物致知方得定**

什么叫“致知”呢？“知”就是知性。诸位如果带过婴儿，就明白，我们自己也做过婴儿，只是当时的情况忘记了，但现在应该可以回想得起来。

我们生来就有个知性，做婴儿的时候，肚子饿了、冷了都晓得哭，这个知性本来存在，这个知是思想的来源。这个知，普通话叫天性，没有一个人没有的，当我们入娘胎，变成胎儿的时候已经有了。

那么，怎么叫“格物”呢？不要被外界的物质、境界、感觉引诱牵走叫格物。我们的知性很容易被外界的东西所引诱，譬如我们的身体打起坐来酸痛难受，身体也是个外界的物啊！“物格而后知至”，把一切外物的引诱推开，会发现，我们那个知性本来存在的嘛，所以先把这个知性认清楚了，再讲打坐。

“为什么要打坐呢？知性要打坐，我想打坐；为什么来学这个呢？因为我追求一个东西。”你这样想，已经上当了，被物格了，不是格物，是物把你格起来了。所以“致知在格物，物格而后知至”，把一切的感觉、外境都推开，你那个知性清清楚楚地在这里，姑且可以叫作像一个得定的境界了。

“知止而后有定”，这时候，那个“知道一念清净的”，就是知性，一念清净就是意诚，念念清净，知性随时清清明明，不被身体障碍所困扰，不被外界一切境界所困扰，也不被自己的妄想纷飞所困扰；“意诚而后心正”，一切境界都不沾，这个就是心正；“心正而后身修”，这样我们身体的病痛、障碍、衰老，就会慢慢转变过来。打坐当然有反应，但如果拼命管身体的反应，就没有格物，又被物格了。“意诚而后心正，心正而后身修”，这些都是功夫啊，要修多少时间呢？看个人情况不一定的。

**达摩格物之道**

“致知在格物”就是《楞严经》上讲，“心能转物，即同如来”，一样的道理。修行上的“致知在格物”，就是达摩祖师告诉我们在禅修的时候，“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”“外息诸缘”，把外面物质世界的一切引诱，一切情绪、思想都潇洒地放下，就是格物。“内心无喘”，不是不喘气的意思，是心念知止而后有定，到诚意就是无喘了，呼吸也跟着自然近乎静止。“心如墙壁”，到此时好像内外分离，外物影响不了内心，就是初步的格物。“可以入道”，如此打坐修行，慢慢深入进步就可以入道了。

但是，即使得了灌顶，也没什么了不起。达摩祖师有一段话很重要：“诸佛无上妙道”，佛法是无上的大法，“旷劫精勤”，不是这一生修的，多生多世累积起来的功德。“旷劫”是很多生很多世。“精勤”精进勤奋的修持，这才跳出了世间法，成佛。达摩祖师这样对二祖说：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍，岂以小德小智，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。”他是骂二祖，你说你跪在这里，吃了多少年素，修行了多少年了，做了多少好事，来求大法，你这是小忠小信，轻心慢心，把佛法看成这么容易啊，自己认为了不起，岂能成功？

我劝大家不要搞这些，拜了几天佛，吃了三天素，就想上西天，又想回来买股票，发不了财，又说阿弥陀佛不帮忙，又埋怨，这是干什么呀？慢慢修吧。

**内圣外用天人之道**

《大学》讲“修身”、“正心”、“诚意”，后世的儒家称之为天人之道，天人合一。

“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”中国传统文化同佛法一样，把上自天子皇帝，下至庶人，普通百姓，都看作是一个人，都要先以这个文化作根本。这就叫内养之学，佛家称之为内明。

下面的一句是：“其本乱而末治者，否矣。”没有做到这个根本学养，只求外面的知识，是舍本逐末。换句话说，人们没有内圣的修养，却想齐家治国，达到天下太平，没有可能的。所以这些内容，大家必须仔细参究，它本身就是一个大悲咒。

“此谓知本，此谓知之至也。”知，就是知性，有人问我生死问题，我说世界上有些修行人，未死前，自己预先知道死的时间，这叫做预知时至，这就是知性问题。知性修养好了，打坐功夫有定力了，知性就清明。知性清明诚意，意诚了，一念专一就会有神明而通之。

所以儒家“中庸”也告诉你，“至诚之道可以前知”，达到诚意正心，可以预先知道的。

中国文化讲修身养性，是身和心两个方面。静坐的重点是修心，这个要一定的工夫才能做到，一般做不到的，就必须起来做事了。所以这一次教大家易筋经，什么道理啊？就是修身。

身的方面是合理的运动，不是剧烈的，剧烈的运动有时候伤身体，譬如西洋的运动，跑步、跳高、打球，有时候比较剧烈。中国的这一套运动，少林武当这样内养的功夫，是修身的道理。所以有一句话，“动以修身”，运动是在修身，“静以养心”，打坐是修心。“身心两健”，身体健康，心理也健康；“动静相因”，动是静的因，静也是动的因，动静互为因果。

今天我们反省下来，要回转来走自己文化的旧路，就是我们中国几千年来的传统文化。《大学》是孔子传给学生曾子，曾子总结下来的，是四书五经之一。我们当年受教育，八九岁就读这几部书，《大学》《中庸》《论语》《孟子》，都是讲内圣外用的修养之学。