

内圣外王之道

铸造王者的大智慧

天道——人道——事道——王道——明道——悟道——修道——证道

修养之最高境界

北大周末智慧课



胡均亮 著

人生坎坎坷坷，
寻道明明暗暗；
难释好好奇奇，
身心收收放放；
世事理理缠缠，
人海暑暑寒寒；
收拾内内外外，
只留简简单单。

广西科学技术出版社



修养之最高境界

——
内圣外王之道

胡均亮 著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修养之最高境界 / 胡均亮著. — 南宁: 广西科学技术出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80763 - 086 - 9

I. 修… II. 胡… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 111568 号

修养之最高境界

作 者: 胡均亮

责任编辑: 梁 冰

封面设计: 潘爱清

责任校对: 梁 鹏 夏晓雯

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010 - 85893724 (北京)

0771 - 5845660 (南宁)

传 真: 010 - 85894367 (北京)

0771 - 5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 南宁市桂发印务有限责任公司

地 址: 南宁市民族大道 91 号 邮政编码: 530022

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 383 000

印 张: 26

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 086 - 9/G · 35

平装定价: 53.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010 - 85893724 85893722

祝 愿

愿研修本书的人：
都能成为当世顶级人物，
都能成为历史上的英豪，
或则为垂名千古的圣哲，
或则为光耀寰宇的超人，
或则可以参天地之化育，
或则可为大众之所共尊。
这是我一个小小的心愿，
也是我一点小小的虔诚！

本书特色推荐

本书是一部智慧书、修养书，也是一部铸造豪杰、铸造领袖、铸造伟人、铸造圣人的书。其所引述古人昭示的做人、做事之原理和原则，全是从千万卷名书圣典中选录出来的，敲骨存髓，取精撷华，并予以融会之、贯通之、系统之、条理之。以道为体，以术为用；以理为经，以事为证；以人为则，以言为训；以德为本，以艺为末，纷衍为万，合则为一。孟子有言：“始条理者，智之事也；终条理者，圣之事也。”本书自始至终，无不在条理之中，亦即所以尽智与圣之事于万一也。

本书内容包括成熟、内圣、外王、平衡四部分。书中所辑录古人言，无不“一字可为天下法，片言足为万世师”。循之则成，违之则败。寓神奇于平淡，揭玄秘于寻常，致博大于精微，极高明于中庸。以之内修则内圣，以之外治则外王，以之对人则人服，以之临事则事理；本末兼顾，体用无遗，切不可老生常谈视之也。

本书所衍述先圣心传之道，体周用宏，旨意深微。故不仅仅是一部只供阅读浏览的书，而是一部可供参研、揣摩、躬行实践的书。不精读熟读，不详参细究，不全神揣摩，不躬行实践，无益也。其中有老生常谈者，有高明至极者，有平易浅显者，有玄奥难穷者。就其理与道言，则圆通无碍；就其术与用言，则变化无穷，如圆之无端，莫知其始，莫知其终。默而识之，神而明之，运用之妙，存乎一心！不宏通岂可以言融会？不深入岂可以言了悟？不彻达岂可以言肆用？

本书是一部原理、原则书，故凡所列举古人之言语与行事，概可以为天下后世师法者为准绳。既不以人废言，亦不以言废人；既不以人废事，亦不以事废人。标偏以概全，因分而识类。分之则各篇各节，各为各义，独立而不倚；合之则互为条贯，互相发挥，浑然而天成。分看可得其独义，然终不如合看之可得其全义也。

本书是一部圣贤君子与英雄豪杰等超凡盖世之伟人的“典型书”“标准书”“尺度书”。因是“典型书”，故人们以此为楷模，即可铸造伟

人、英雄、圣人；因是“标准书”，故凡人之一言一行一举一动，甚至心意之微，均以此为准绳；因是“尺度书”，故无论修己、待人、接物与处世，均可此尺度去衡量自己之一切行为。凡合于此尺度者，即合于标准；合于标准者，即合于典型。

所谓“典型”，非不二于古人之谓，你是你，我是我，他是他，此则截然不同者。千载之上有圣人、有英雄，千载之下有圣人、有英雄，其为圣人与英雄则一，而其所成就者则各自有别。天生尧、舜、老、孔、释迦、耶稣于千载之上，不能再生尧、舜、老、孔、释迦、耶稣于千载之后；然后世之等于尧、舜、老、孔、释迦、耶稣者，其均为圣人，则同然也。本此以修，即可类而无以异也。

本书与如今一般修养书、成功术书，有相当大的不同。即本书旨要，取法乎上，自始至终以成就一个顶天立地之第一等圣贤豪杰为大本大用，丝毫不涉及小术、小用、小艺、小技之修为，一开始即教人从最上一乘入手。立其大者，则小者不立而自立矣；举其上乘，则中下二乘自兼举而兼得之矣。

人生不只是以穿衣吃饭、生儿育女为能事，若如此，草芥亦无不能也。人之一生，总须思考如何才有以异于草芥之处。故本书持论，概是从最大处、最远处、最高明处与最上乘处入手。

你要想存在于他人的心中，你便须做些有益于他人的事情。你要想存在于世界人类的心中，你便须做些有益于世界人类的事情。你必须用你的血，在人类的心坎中写字，那么，人类才不会忘记你。你必须用你的血，在天地的大碑碣上写字，那么，天地才会永恒地留下你。你必须燃起灵魂中圣洁的光，有如日月般照耀着人类的心灵，引导着人类的脚步走上圣洁光明而远大的前程。

本书所引述的多为圣人的语言，也偶尔有少数“魔鬼”的语言，那是在事功的权术与谋略里，但也是圣人许可的语言。你如能追随那些语言，勇往直前，便可成为顶天立地的英雄豪杰，也可成为历史上千古不朽的大圣大贤！

本书所昭示、所分析的成功秘诀，即是属于这一方面无时间性而又无空间性的原理、原则。无一不可为英雄法，无一不可为帝王师。正所谓“为英雄立典型，为贤哲树轨范，为千秋垂言则，为万世开圣路”者是也！

老子云：“圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。”我以为天下无不可教之人，亦无可不教之人；天下无不可救之人，亦无可不救之人；天下无不可化之人，亦无可不化之人；天下无不可立之人，亦无可不立之人。此古圣人之存心也。圣人本此存心以救人，故天下无弃人；推此存心以及物，故天下无弃物。

本书是一部要人“如何完成其人生”的修养书，可以说是一部“人学”“人典”的书。唯就其成就之高明处而言之，则是一部属于“英雄学”“伟人学”“领袖学”“圣人学”的书，故实为世人所必读的修养书。

本书所载录述说，无不为古圣先贤教人做人之道理。你若欲充实你的“人生之意义”，提高你的“人生之价值”，不只是懵懵懂懂地生，再懵懵懂懂地死，一生只是在穿衣吃饭、生儿育女中过日子，而欲悟“人之所以为人与人之所以异于草芥”之道，以求能“完成一个我”与“完成一个人”，免落个平庸无能之诮，便必须于本书中讨法宝，求得超凡入圣之门。

本书系内圣外王、经世治平、为人处世之学，善自揣摩参究而身体力行之，自可变化气质，变化人生，使贪夫廉而懦夫勇，桀纣圣而盗跖贤！夫人之性，智愚可易，圣凡可转，命可自立，运可自创，全在人自造成耳。用之则能无中生有，合纵连横，纵横捭阖，化干戈为玉帛，化腐朽为神奇，化不可能为可能，变无用为有用，瓦砾可吐金碧之辉，朽木能为神龙之舞。

综观全书，立意宏远，意境高超，汇集百家，堂庑廓大。望之而不见其崖，探之而难穷其际。晶莹澄彻，清婉渊永，蕴藉空灵，雄奇浩瀚。有深湛之思，有创辟之力，有抉微之论，有超古之见。体用鲜明，纲领通畅；本末轻重，措置得宜。敏于承受，而不落传统之窠臼；善于

消化，而具深造独创之蹊径。非思想颖锐，慧力优异，才识特拔者，又怎能以臻其神境。

修养与成功之道多端，中西著述亦汗牛充栋，然有如均亮兄的《修养之最高境界》一书，宏通广博，识解高明，义断精审，论彻神髓；且条理畅达，体系严明，万类同贯，巨细靡遗者，千不得一。细察其内容旨趣，全无违背古圣之大经大法，虽名秘诀，实则字字金科，言言玉律，无不为天理之所系、大道之所存。

以本书所辑人生内圣外王修炼妙法所提指者全在心法，而所参究者全在功夫；而圣化则自功夫中来，而功夫中亦自有圣化在。

故读本书，不可只从文字中领会，只从义理中求悟。如不痛下工夫，立心修持，一步一步脚跟着地，踏实做去，则仍然会与书中所言之圣人境地，毫无关系！而欲求上与天地参，岂可得乎？如此则虽贵为帝王，富甲天下，亦凡夫耳！

“高山仰止，景行行止；虽不能至，然心向往之！”此崇高境界，虽世人不能皆可至，然皆能以心向往之，亦余愿足矣！

书由血铸，慧从苦得，深望缘结此书者，能入宝山而有得也！

推荐人 叶舟教授

序：修养是人生第一要务

没有人不想完成其价值人生，不想登堂入室，直达高明博大之境；没有人不想与天地同辉，与日月争光。然价值人生之实现，如西天取经，山高路远，何其艰辛。若无坚定不移之志，若无降妖除魔之能，便只能折戟沉沙、望洋兴叹！然大志气、大智慧却非先天带来，而是后天习得。因此，欲成大事者，必先自强自圣，必先加强自身之修养，除此之外，难有他途！

价值人生之完成，必先落在“修养”二字上。无论是从内在心性上、品德上、人格上之完成来说，还是就其外在事功上、学问上、艺术上之建立而言，终不能脱离修养一途。然济济众生，皆难免与草芥同生死，不能超越恒流，脱凡尘而登圣域者，在未能深切了解人生修养之大道，以善自创其自我，完成其自我，则终为环境所拘，为际遇所困耳！

古往今来，凡创造时代、改变历史之圣贤豪杰，本无异于常人，考其终能出类拔萃，光耀寰宇，参天地赞化育而万古不朽，在人生修养上，能深造有得，毋违宇宙间成事、成人、成熟之原理和原则而已！故说，修养为人生之首务！

唯修养可以提高气质，唯修养可以提升人格，唯修养可以完成事功，唯修养可以光耀人性。

修养之目的就是要自己征服自己！

平庸和平凡，一旦征服，人就会变得胸怀宽广、深沉厚重、浩气充盈、爱心洋溢。此时他已经不再以别人的礼赞为转移，他包容别人，启发别人，引领别人，他与别人在一起，他的能量与别人合在一起，他就是一颗“精神原子弹”，就是一个熠熠生辉的太阳，给大地带来阳光，给万物送去温暖！

修养之目的就是要使自己走向成熟！

判断一个人在心性上是否成熟，那就是看一个人的胸怀与气概。本人简单地梳理了七个标准，以判断一个人心性上是否真正成熟。

一是否有穷根究底的锐气。二是否有海纳百川的胸怀。三是否有为而不争的淡定。四是否有温暖别人的情怀。五是否有启发他人的柔情。六是否有百折不挠的耐心。七是否有心平气和的从容。

如果一个人的身、心、行不符合此七个标准，或是离这七个标准甚远，那不管他读了多少书，也不管他干了多少事，本人都强烈建议：回家再读书！再提高！再修炼！

孔子曰：“君子务本，本立而道生。”《易》曰：“建其本而万物理，失之毫厘，差以千里。”夫己者，人之本；德者，业之本。故一个人如欲以自己生命、灵魂之力，以风驰电掣之势奔赴于迷离浇漓之将来，而冲破其天赋之睿智所划囿的封界与命运所筑建的坚固堤防，则首先使之成为一个顶天立地的强人、一个有拔山盖世的才力。

古人所谓“内圣而外王”“修己以治人”与“己立立人”“已达达人”者即如此。古往今来，己不立而能立人，己不达而能达人者，未之有也；己身不“强”，而能创造一个时代之历史者，则更未之有也。事功之基石，实为吾人本身之充实与各种条件之具备所凝成，而此种生命之充实，即是修养。

一个人总要力求能力完成一个我，完成一个人，冀其能有异于草芥者，进而完成其为一个超乎凡流的圣贤豪杰，方没白活一回。人人能完成一个我，完成一个人，则进而完成一个国家，完成一个世界。

古人谓立德、立功、立言为“三不朽”，此“三不朽”事业，世人皆可为之，以天所赋予者，世人皆同也。故孟子曰：“尧舜与人同也。”然则为凡夫、小人、盗贼，或为君子、豪杰、圣人，一则与草木同朽，一则与日月争光，其结果有天壤之别者，即在修养之有无与修养之功夫如何耳！

“百炼钢成绕指柔”，人要充实人生，提高境界，亦全靠锻炼，靠修养，靠功夫，靠定性定力。故古人云：“欲成精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事业，须向薄冰上履过。”天所赋予人的资质，只是一块料子，或为画栋雕梁，或为土舍茅屋，全在自己。能自强

者，天不能陷；能自立者，天不能倾；能自达者，天不能穷。故《淮南子》谓“功可强成，名可强立”，而德亦可强修，圣亦可强至也。

世人常说“做人”，此“做”字即是修养，即是功夫。做一日人，便不可一日不讲修养；一息尚存，功夫不容稍懈。

讲修养，便有阶程有境界，修养之程度不同，境界之高低有别。故有小人境界，有凡夫境界，有君子境界，有英雄境界，有圣人境界，有天地境界。

人之所以异于草芥者，即是有修养，有由修养而所至之各种境界，而草芥则不然；人能借修养以增益其所不能，以提高其人格精神，而草芥则不能；人可借修养以充实其自然生命，扩大其人生之意义与价值，而草芥则不可；人能借修养以使其对人生有觉悟，对世界有贡献，对后世有影响，而草芥则不能。

人除自然的生死外，尚有精神的生死、心灵的生命、历史的生命，而草芥则无也。老子谓“死而不亡者寿”，世人常说“精神不死”，这死而不死，死而与天地合一、与宇宙共存者，就全在修养。

拿破仑曾说：“人生在世，不能流芳百年，亦当遗臭万年。如与草木同腐，不足道也。”此为处在“枭雄境界”者的话，实大错而特错。若对于处在“圣人境界”中的人说来，则应为“人生在世，不能流芳百世，亦不可遗臭万年，方能免于与小人、恶人为伍”。

我以为遗臭万年，则草芥之不如矣！又何其为人哉？人之所以贵乎为人者，在其能尽己之功，以期能有益于人，有益于家国天下，有益于世界人类与后世也！舍此而不由，则谬矣。不然，何贵乎有修养？这只是任性任才之发展，而非为尽心尽性之完成也。

修养之道有千百种，就其心性上之悟解言，则靠学问；就其行为上之轨范言，则靠道德；就其事功上之宏达言，则靠才气。学问所以充实其智慧，而日就于高明；道德所以涵融其品德，而日就于博大；才气所以光大其肆用，而日就于悠久。高明配天，博大配地，悠久无疆。锲而不舍，精进不已，便自可完成一切，涵盖一切，而超越一切，以上入于

圣人境界、天地境界矣。

学问、道德与才气，全自修养中来。修养乃人之所以为人之本，英雄之所以为英雄之本，圣人之所以为圣人之本。故曰：自圣人以至凡夫，皆是以修养为本。

自物质文明盛而道德衰。利令智昏，欲令神迷。竞于物则遗于道，争于名则累于德，纵于欲则害于仁，逐于利则亡于义。道德泯，仁义绝，则身未有能修，心未有能正，而事未有不废，国未有不乱者也。孔子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”

处功利世界、物质世界，举世滔滔，能“明其道而不计其功，正其义而不谋其利”，以自免沦为小人者，有几？

古圣有言：“太上立德，其次立功，其次立言。”斯“三不朽”，首之以德，而亦贯之以德。德不立，功与言，便失其据矣！功盖天下而鲜德行，定是奸雄之流；言冠古今而鲜德行，必为狂慧之徒。

唯有德弥宇宙，就算立功立言不多，亦可进入圣人之行列。英雄豪杰之流，虽以完成其事功为主旨，然如能立德以自正，因德以化世，则天下事，只在举手投足之间，垂拱而功立，不言而事成矣！

人人是英雄，人人是圣人。然而举世滔滔，奔竞者如牛毛，而能至者如麟角。众人皆懵懵懂懂，只在金钱上讨活计，在物欲上放纵享受，在功利上钻牛角，舍本而逐末也！不正其体，不齐其本，又怎可得而至？故特就先圣先贤所垂示修养的原理、原则，凡可“放之四海而皆准，万世以俟圣人而不惑”者，归纳而列举之，并加以阐述之以明其义，亦即所以端其本也。故序修养为卷首，借为修德入圣之门耳。

那么，修养智慧亦浩如烟海，我们应从何处着手呢？我读书过万卷，历经数十载后得出结论——欲直登修养境界须从“圣”字入手。因圣为人生之最高境界！

人与人之间的差异较甚，人确有境界之分。现将不同之境界叙说如下：

一是功利境界，亦可称之为凡夫境界。凡沉溺于富贵功名与物质境

界中不能超凡脱俗者，皆凡夫也。能用存养省察正心养性及克己归仁功夫，力自修养以向上者，即可由凡夫而为君子为贤人，上而超凡入圣。

修养之道，在能去人欲存天理，去俗念存道心，以超脱凡夫境界（帝王将相英雄豪杰等事功境界中人，亦皆在凡夫与君子贤人境界中）。人类大都为物欲所蔽、名利所陷，愈陷愈深，灵明尽丧，鲜有人迷途知返，能毅然超脱功利境界者，深可痛惜也！

二是道德境界，旨在能解脱功利境界、物质境界之束缚，尽心尽性、立德养气以修养，使气质变化，超世独立，动心起念，不堕凡俗观念中，保其本性灵根（即圣人种子），全其天真，即是圣人。

三是圣人境界。此即超道德境界，于超凡入强后，继续自强人起修，向上迈进一步，而至于超凡入圣。

人生之境界，在于人之自我创造。创造之目的，在求成熟其人生，遵循一定之轨范，求得自我之修养，精进不已，自能达到人生修养之最高境界。

另外，本书引用了古今中外 880 多位专家、学者、大师和伟人的观点和资料，没有他们的珍贵资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多更好的人生福音的，在此，请允许我致以真诚的感谢！

001 本书特色推荐

001 序：修养是人生第一要务

001 第一部分 成熟——双向人生

一个成熟的当家人，他应当是一片星空，而不是群星中最亮的一颗；他应当是伯乐的寓所、良马的平台，而不一定是伯乐或良马；他应当是快乐使者，而绝不能是痛苦之源。成熟，是知道自己想要的是什么；成熟，是知道自己不想要的是什么；成熟，是知道自己能要的是什么；成熟，是知道自己什么不能要；成熟，是以内适外，以内主外，敢于追求，敢于实践。

两个向度	002
内外双修	016
身心互动	036
方圆有度	056
本立道生	067

第二部分 内圣——以德立人

083

内圣，不是成圣，而是初心不退，睡梦得安心、凡心，即仁爱、平等、清净之心。做人做圣人，“做”字是功夫。欲上超圣人境界，必须从事圣人修养，“修”字“养”字是功夫；圣人德行须修，圣人气象须养。

内立强志	084
内输正气	107
内修上德	123
内增智慧	151
内养心性	176

第三部分 外王——以爱服人

197

外王，不是一定要做大官，而是要做大事，以天下兴亡为己任。王者，纵可为行业之旗舰，横可为潮流之领军。王气不是霸气，而是卓越不凡，是大诚实、大识见、大智慧、大悲悯、大皈依、大包容、大福德。

处世之道	198
御人之道	221
谋事之道	236
领导之道	262
管理之道	281

305 第四部分 平衡——和谐大道

人生之本质，在于人之自我创造；创造之目的，在求完成其人生，循一定之轨范，求得自我之正确修养，精进不已，便能达到人生修养之最高境界。儒、释、道都修“天人合一”之功夫，这绝非荒诞之事。同时，不但感通之力神奇莫测，且尚有“寂然不动，感而遂化”与“寂然不动，感而遂生”之玄妙境地。先圣所谓“天地位，万物育”者，其所以能位育之功，亦全自此中来。

阴阳互补	306
以和为贵	326
知行合一	337
中庸求适	359
平衡大道	371

385 结束语：1. 内圣外王之最高境界

2. 天人合一，道法自然



第一部分

成熟——双向人生

一个成熟的当家人，他应当是一片星空，而不是群星中最亮的一颗；他应当是伯乐的寓所、良马的平台，而不一定是伯乐或良马；他应当是快乐使者，而绝不能是痛苦之源。成熟，是知道自己想要的是什么；成熟，是知道自己不想要的是什么；成熟，是知道自己能要的是什么；成熟，是知道自己什么不能要；成熟，是以内适外，以内主外，敢于追求，敢于实践。



两个向度

1. 人生好比一棵成熟的大树，愈是要壮大成长，愈需要培养根基。树愈大，根必愈深。愈是要向外部进取，愈需要向内部注入能量，从内心深处获得动力。我从未见过一棵参天巨松根基浅薄的。只有根深，才会叶茂！许多人之所以在人生旅途中败下阵来，大都是因为根基扎得太浅，扎得不牢固！人们总是容易忘记——事物总是朝它的反面运动发展的，这就是辩证法！千里之行始于足下，强外必先强内，内不强，万事不成！弱者与强者始终的区别就在于“心力强弱”上。

2. 儒家文化里为中国大众提供了最可行的成功路线图。儒家的内圣标准模式为正心、诚意、格物、致知。内圣的具体修炼有五项——内炼强志、内输正气、内修上德、内养心性、内增才智。儒家的外王标准模式为齐家、治国、平天下。外王的具体修炼亦有五项——处世之道、御人之道、谋事之道、领导之道、管理之道。

3. 每个人都将面临着两个世界：一个是内部世界，你自己的身心，你的精神，你的生命，都属于这个世界。一个是外部世界。身心以外的东西都包含在“外部世界”里，如家庭、社会、事业、朋友等。两个世界必然产生两个不同的发展方向。内部世界的发展通向成熟，外部世界的发展通向功利。成熟观将引导我们关注自己，关注生命，关注人生，关注人类；功利观将我们导向关注环境，关注社会。两者，一个是对内，吸收生活养料滋润生命；一个是向外，认识世界和改造世界，提高生活质量。

4. 不同的发展方向衍生出不同的追求目标。成熟观的目标是静心快