



尧、舜、禹、汤、文、武、孔之一贯大道，必首求之于《易》

大学中庸贯义 人生内圣修养心法

内静功夫为人生内圣修养之不二法门，不由此入，别无他途



萧天石/著



宋明理学家心传圣义，无不以《中庸》为神髓。程朱、陆王二派之对垒，其重心则集中于《大学》一书。此二书为孔氏之心传与儒家圣学宝典。

儒释道三家内圣心法，均以心性修养为主旨，其全体大用，均以心性为本。下手在此，了手亦在此。佛家以“明心见性”为宗旨，道家以“修心炼性”为宗旨，儒家以“存心养性”为宗旨。其最高境界与下手方法，三家圣人均以内静为本体法则。

华夏出版社

B222.1/9

2007

大学中庸贯义 人生内圣修养心法



| 萧天石/著 |

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学中庸贯义·人生内圣修养心法/萧天石著. —北京:
华夏出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5080-4380-7

I. 大... II. 萧... III. ①儒家②大学—研究③中庸—研究
IV. B222.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141788 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

新华书店经销

北京谊兴印刷有限公司

*

787×1092 1/16 开本 17.25 印张 215 千字

2007 年 7 月北京第 1 版 2007 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5080-4380-7

定价: 26.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

出版说明

出版说明

萧天石先生(1908—1986)生于湖南邵阳县龙山乡文山村,晚年自号文山遁叟,自幼随父诵读经史子集及佛老经典,1930年毕业于武昌中山大学中文系,1936年28岁时在南京出版《世界伟人成功秘诀之分析》,1941年完成《孙子战争论》、《大学中庸贯义》。

1942年萧天石先生因长期积劳成疾,身患重病,生命危在旦夕,通过四川光厚老禅师救治,不月而愈。此后光厚禅师传以净土宗与天台宗,并嘱其遍参道家名师,从此走向发扬道家文化之路,并终身致力于道学的研究与发扬。

1943年与南怀瑾先生遍访僧道,曾参岷山派罗门,师礼罗春浦真人,得陈希夷先天道秘诀,又从二仙庵无名子道人,学得北派真诀。

1944年萧天石先生出任四川省灌县县长,而道教圣地青城山在其所辖区域,因此从青城山天师洞李八百处获其南宗真传,又通过易心莹道士尽窥藏经楼所藏道教秘籍,并获《青城秘录》及其他多种不传版本。

1949年携带着搜集和保存的大批道家经典和文史典籍,渡海来到台湾定居,开始潜心著述,先后出版《世界名将治兵语录》、《道家养生学概要》、《道德经圣解》、《道海玄微》、《禅宗

出版说明

心法》、《人生内圣修养心法》等重要著作。

1953年创立自由出版社,开始整理和出版从内地带到台湾的大量道教经典,主编出版《道藏精华》丛书,所收以藏外道书为主,多为善本、秘本、珍本、孤本,约有800余种,费时20余年,陆续出版17集,精装本75册,平装本104册,完全以古本影印出版,全面保护了这批珍贵的道教典籍。

1972年与学术界名流200余人发起组织“船山学会”,大力推广船山先生学术思想研究,并主编《船山学术研究集》及出版《船山遗书全集》。

1978年联合企业界、学术界人士合组编印基金会,主编《中国子学名著集成》百册,共分10家11类,收入儒家、道家、阴阳家、法家、兵家、纵横家、墨家、名家、农家、杂家共101种,全部印赠世界500家大图书馆收藏。

此外,还与有关专家学者创办《道教文化月刊》,发起成立“老庄学会”,协助创办“中国宗教哲学研究社”并担任道教组负责人,协助创办台湾省道教会,并主编出版了禅宗与密宗丛书及中国医学名著丛书等。

萧天石先生致力于复兴中国传统文化,尤其对于研究和发扬中华道学,竭尽了毕生的精力,在海内外被赞誉为“刊万世不刊之书,传千圣不传之学”,被公认为20世纪中华道教养生学研究与弘扬的最大成就者。

目 录

大学中庸贯义	3
自序	3
前言	8
绪义第一	13
大学中庸贯义第二	17
道统一贯圣义	
源流考第三	41
明明德之道第四	47
新民之道第五	51
止至善之道第六	53
格物之道第七	58
致知之道第八	62
诚意之道第九	65
正心之道第十	68
修身之道第十一	71
齐家之道第十二	76
治国之道第十三	78

平天下之道第十四	83
附录一 历代学者对“格物致知”之解举要	86
附录二 今古楼全书序	102
跋	108
※ ※ ※	
人生内圣修养心法	
自序	119
四箴内圣修养心法	123
前言	123
内圣修养心法阐微	125
《法天自强箴》心法阐微	126
《畏天自修箴》心法阐微	131
《养天自乐箴》心法阐微	138
《事天自安箴》心法阐微	139

目 录

结语	142	静学为入圣之门	190
附录 圣修学约	143	道家静坐圣功心法	195
儒家圣脉内圣心法	146	一灵独觉法	195
儒家圣脉扶微	146	泯外守中法	196
圣人境界与圣人气象	151	冥心守一法	197
儒家内圣心法阐微	155	系心守窍法	198
儒家内圣心法指要	159	虚心实腹法	199
守中法要	159	心息相依法	199
守一法要	161	凝神寂照法	200
守仁法要	163	回光返照法	201
存诚法要	165	息心止念法	202
养气法要	167	存想谷神法	203
格物法要	170	息妄全真法	204
修止法要	171	返还先天法	205
修静法要	173	结论	205
修定法要	176	道家人生修养之最高境界	207
修观法要	179	前言	207
修息法要	183	三家人生修养指要	210
至命法要	184	玄门圣脉真传	215
结语	186	道家八大日用养生原则	222
道家圣修心法	190	道家丹道派之上乘养生要旨	228
		丹道派之最高境界	228
		一贯三秘法	229

目 录

三不传与九不指	230	附录 黄帝金言	239
五天命论秘要	230		
道家丹道派之宗派与		玄宗心法要旨	241
炼养纲要	232	※ ※ ※	
丹法分派概述	232		
性命双修之六大纲宗 ...	233	萧天石先生学术年表 ...	261
性命双修之六大诀法 ...	234		
总论道家修养之最高境界	235		

大学中庸贯义

自序

《大学》、《中庸》二书，承尼山之心传，宏圣学之要旨，以明明德为首务，以天命率性为圣教，以止至善为指归，而以中庸为道统。复以内圣诚正为始体，以外王治平为末用。乃学人向道之梯航，入圣之枢要也。文约义精，辞简理达，准之古今中外以迄千秋万世，罔不至当。汉宋以来，注释笺疏之可观者，无虑数十百家，类多不泥于师承，即囿于己见，多所偏蔽，违道益远。甚者舍本逐末，弃大眷小，专在枝叶上寻义理，从字句上求考证。训诂考据之争辩不休，大义微言之纷疑莫绝！能圆通圣义，上极天人者，实寥若晨星矣。以言我国学术思想，春秋战国以后，斯文顿绝，圣门心学，辄之死不得其传焉。尼山而后，漫漫长夜，二千余年矣，故纸依然，能不令人浩叹！

《易》以简能，《大学》以明明德为圣功之始，《中庸》则以率性修道顺天立极开教。圣人之学，平易近人，尼山于《易·十翼》之外，述而不作，是知道统圣脉，全在“唯精唯一，允执厥中”八字心传，外无别传也。《易》以天地运行，顺乎自然之迹而作，先有其象，次有其数，明其象明其数，其辞象玩占可有可无也。天地为一元，人心为一元，其一心所包含之元亨利贞，亦即成住坏空，无以异也。圣人此心，大则弥纶天地，小则卷藏于密。自宇宙以至尘沙，无所不在，无所不及。

大学中庸贯义

《大学》、《中庸》与易学，同为圣门心学，其明明德，止至善，与中和位育，同为天命之性。故余恒谓大学之道，即中庸之道；中庸之道，即大学之道；且同为易学一贯之道。六经中以言大道义理，则厥为《易》与《大学》、《中庸》鼎足而三。明其心法，则三者实一而已矣。欲明道统之所系，必须由此契入，直证千圣不传心法，方能有得。

从极简易事，从极平常处，自须推人及物，而非以物役人。主奴之间，必须明白，立定自有脚跟，证道自有入处！从心地法门下手，一彻本源，脱体透入，圣凡无别，自可当下即是。为学亦然，截断万流，独立一我，最后我亦不立，圣亦不立，无我无偶，自易得个头脑所在处。此心寂然不动，则自感而遂通，神明生焉。此心驰物而动，则自意念滋生，贤愚出焉。将此心意，用之于事，则有思维。思维在于我心，我心能自作主宰，不为物蔽，不为境驰。无思无虑，无心无欲，外而一物不入，内而一念不生，湛然寂然，则顿地即可明明德、道中庸，而上超圣域矣。

读圣贤书，而不能超凡入圣、超圣入神、超神入化、与化为徒、与道合一、与天地同终始，即著万卷书、号召群盲、享天下名，又有何用？圣人之德云何？圣人之行云何？圣人之道云何？即从极简易极平常处，尽性存神，安心立命，精一执中，从其未始有始之先天境地立脚，力自修持，自与道合。是以富贵不淫，贫贱不移，威武不屈，生死不易，犹其小焉者也。尽其天命之性，守其天道之常，诚意正心，执中以合天行。于平凡处

见伟大，于伟大处返平凡。则自即圣即凡，即凡即圣矣。

其次及于治国平天下，亦莫不皆然。得其道，则民自化，国自治，而天下自平矣。以其能使天下各安其性命之情，而相与同化于道，同入于圣。故不用治而自治，不用平而自平也。此做圣之学，发轫于一，卷藏于密，放之则其体用无极，而神化无方。自身心性命之学，以至家国天下之大，莫不一是以斯道为本。故曰：《大学》、《中庸》之道，上与易道合，与天地准。推之古今中外，以迄未来千秋万世，罔不至当，而咸可奉为矩矱，遵为法守也。

大凡天下事，一切操之在我，自做主宰，自我充实，自我发挥，自我创造，自我完成。英雄豪杰，恒多困于苦心志，劳筋骨，饿体肤，行拂乱所为之际遇。然及其运会之来，功业彪炳，化腐朽为神奇，转乾坤于掌上，造福天下人群于无疆之域，亦易如反掌也。要在于起始发轫一念之间，固守之使止于至善，止于中道，而持之以坚忍恒毅，养之以天地正气，存之以中和位育，方克有济。

伊尹以任，夷、齐以清，仲尼以时，圣人之处境各自不同，而皆各以其心意，处于至善至当，至中至正之地，而不须臾离道，斯为圣人矣！如伊尹在任，稍存畏愆，非伊尹矣！夷、齐如食周粟，非夷、齐矣！孔子则圣之时者也，安时处顺，与时偕新，与天偕行，圣化无疆。删《诗》、《书》，订《礼》、《乐》，赞《周易》，作《春秋》，弘圣学，续圣脉，张统道，而开万世之宏规，斯其广矣大矣至矣！

大学中庸贯义

故做圣之功，首宜存圣人之心，志圣人之志，养圣人之气，行圣人之道，而立圣人之德。有诸己，即无治平之盛业，亦即圣矣。故古称三不朽，首以立德，而立功与立言，则斯下矣。其所谓德者，即明明德而止至善之道，亦即天命之性之中庸之道也。象山所谓之“宇宙无限隔人，人自限隔宇宙”，亦即“道不远于人，人自远于道”也。即心即道，即道即心；即人即天，即天即人。天人之境，二而不二，隔而无隔。修之证之，通其分则即一矣。能精一执中，人心与天心道心合一，则圣人事业，与天心人心所外之事物，了无干涉。事物之与权位，宠辱之与毁誉，不能加我一分，不能减我一分，不能污我一分，不能净我一分。自心澄彻，自性率然，清明在躬，中正在心，则万事万物皆主宰于我，而自天人合一矣。此即《大学》明德、《中庸》率性，与圣功中格致诚正之头脑处。

今日欧美偏重物质文明、工业科技是竞，吾人之道徳文化、精神文化，直同粪土草芥耳。自此以往，世界人类相残，将永无休止之日，而“世界末日”浩劫之来临，亦势将难免矣！先知先觉之士，睹此未有不痛心疾首而三叹惜者也！吾人丁兹丧乱，砥柱狂澜，实有提倡我固有文化，使我圣哲思想，能收潜移默化之功于无形为首要。否极必泰，剥极必复。暴戾之极，必迓祥和；物不可极，极则必反。今日能救西方文化无穷之弊，以免人类复返于兽化之境界者，其唯提倡我中华人文文化之圣学，使人人皆能循《大学》《中庸》之教化，以圣人自期，以圣人自修，以至尽人皆为圣人，则自无求无争，而跻人类于“世

界大同、天下一家”之域，使任何国家与民族，皆得其平等自由与和平相处矣。盖《大学》所谓平天下者，乃使天下自平，而非以我平天下也。

本书列为《今古楼全书》甲部之四。《今古楼全书》者，一人之私著也。凡所有解，亦无莫非一人之私言也。用能不落恒蹊，自立门庭。故又灾及梨枣，藉弘圣学，而彰大道！如得传之其人，能为天地立心，为生民立命，而使做圣有人，承继开创不绝，则幸甚矣！

前 言

一、《大学》、《中庸》二书，在《礼·小戴记》中，《大学》列第四十二篇，《中庸》列第三十一篇。当汉唐时，已有单本行世。汉·郑康成、唐·孔颖达曾分别为之注疏。宋·司马光曾撰《大广义》一卷、《致知在格物论》一篇以申其义。嗣经宋代理学大家程、朱等人全力阐发揄扬，遂愈为士林所重。古以《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》为大经，《论语》、《大学》、《中庸》、《孝经》、《孟子》为小经。要亦持之有故，而言之合道也。迨朱熹晦庵以之与《论语》、《孟子》，并列而为四书，迨宋理宗复悬之以为科举取士之圣典；于焉遂成家喻户晓之书，浸浸乎取汉儒五经之地位而代之矣。

二、《大学》古本旧文之移易，自程明道始，其弟伊川又从而再易之。朱晦庵复寻其文义脉络，而为之詮次，分为一经九传，并补格物一传。谓“经”一章为孔子之言，曾子述之；“传”则为曾子之意，而由门人述之者。贾逵、王柏及郑晓等则以《大学》为子思所作。唯郑氏于《大学源流》中之为此说，是据丰坊之石经《大学》而发。后经考证，丰坊本系伪造，其所引贾逵之言又无可稽考。唯细按之，《大学》书中皆有晚出文，与《中庸》之有晚出文者同。此或为汉人传抄时，掺入注疏语，致泾渭莫分，而起后人考校之怀疑。认为非先秦古籍，而出于汉

人手。实则其为孔门圣学，绝无可置疑也。

三、《大学》今通行本为朱子《章句》本。朱子毕生心力用于《大学》者殊多，其分经别传裨益初学，厥功亦伟。王夫之认《礼记》之《大学》传本，次序倒乱。诸经之传，皆有错简，而《礼记》为尤甚。且郑康成对《礼记》之流传舛误，亦屡有厘正。郑氏既可，朱子当亦可为之疏通连贯（参《礼记章句》卷四十二）。至分经别传，陈沚认为《诗·豳风·七月》首章之郑笺云：“此章陈人以衣食为急，余章广而成之。”然则古人之文，有以余章广成首章之意者（参《东塾读书记九》）。故朱子分传以广经，亦未可厚非。唯后王相及方孝孺等，均反对朱子改定本，而以王阳明反对极力，主张仍用古本《大学》。后王船山对之又力非阳明之说，认为应用朱本。迨乎颜习斋、李刚主，又反对程、朱改定本，而主张仍用古本，以迨乎今，代有争执。唯依商务印书馆所校《盐邑志林》本，影印郑晓撰之《古言类编》（一名《学古琐言》），内载之石经本《大学》次第，与王校之古本《大学》亦有不同。钱琦于其《钱子语测》一书中（《盐邑志林》本作《钱公良语测》）亦曾云：“《大学》知止两节，大似格致传文，细玩圣经一章，有此两节，反成赘剩。但紫阳则疑格字无发明也。故第云物格知致则知止矣，正和石经《大学》尤完全也（和字或有误）。较阳明所刻《大学》又不同。”唯并非仅系版本与章节次第之争，盖亦大关于义理之争。今以《大学》古本不易觅致，特附录于书末，并附录《古言类编》中之石经本次第，藉供参究。