

我有明珠一顆



吕波 著

人民东方出版传媒
 东方出版社

我有明珠一顆



吕波
著

图书在版编目 (CIP) 数据

我有明珠一颗 / 吕波 著 . — 北京 : 东方出版社 , 2017. 1

ISBN 978-7-5060-9474-0

I. ①我… II. ①吕… III. ①国学—通俗读物 IV. ① Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024427 号

我有明珠一颗

(WO YOU MINGZHU YIKE)

作 者 : 吕 波

责任编辑 : 查长莲

出 版 : 东方出版社

发 行 : 人民东方出版传媒有限公司

地 址 : 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码 : 100007

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

版 次 : 2017 年 5 月第 1 版

印 次 : 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本 : 710 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 : 21.25

字 数 : 220 千字

书 号 : ISBN 978-7-5060-9474-0

定 价 : 43.00 元

发行电话 : (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有 , 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题 , 请拨打电话 : (010) 85924602 85924603

序

呼来唤去，一碟小菜下酒

台湾孔子学院院长、佛学博士孔维勤

吕波的《我有明珠一颗》，写出他内心的向往，字里行间，有他对人生的看法与独树一格的思考角度。其中有三个重点是读者不能不知道的：一是“从一切人和事中看到人性，看到自己”；二是“凡你想控制的，都在控制你”；三是“如何建立一种全新的、自由的关系”。

吕波从人性出发，认为我们读小说读历史读万卷书，读的都是人性。而人性是复杂的——对内，我们被自己的“想法”控制；对外，我们被“喂养”关系控制。如何自剖如何看破？如何建立一种全新自由的关系，以及全新自由的人生？

吕波面对的人性是绝望的，人与人的关系很孤独很痛苦。他的解脱之路，用他自己的话是：“在看清你在用这种关系喂养一种什么样的自我，斩断它。”如刘邦斩白蛇起义的模样，义正词严，慷慨激昂。为此，他纵横在儒释道的经典里去找智慧。佛教的“无明”与“解脱”，化成吕波看清关系本质的希望。然后又在《易经》的古老智慧里找到新的方向，他透过《易经》晋卦的太阳高挂，以王阳明的“此心光明”找到人生的注解，以“我有明珠一颗，照破山河万朵”，看到大学之道的“在明明德”，于是困境迎刃而解。执着文字，是吕波注解困卦“有言不信”的一记当头棒喝。把文字障根本去除了，才是真的自性与自由。

吕波的道家，说得辛苦。在庄子的心斋如镜中，他以“自我虚妄”彻底解构自己，认为自我是观念的集合，而观念是虚妄

的，“虚室生白”，才能“吉祥止止”，一片安静又安静的“自性之光照彻灵台”。他接上老子的“损之又损，以至于无为”，把修行视为一种“倒空自己”的过程，从尘埃中有了出离心，从此佛门大开。

吕波的佛学从“愚痴”出发，五蕴皆空，就是“本来无一物，何处惹尘埃”。他从忏悔的修行开始，进入“知非即舍”的自我观照，于是更深地看到自我行为的运作模式：起心动念，都会不由自主地陷入轮回，“习惯”成了人性枷锁。习惯给了人安全感，但安全感是恐惧的来源，所以吕波觉得，我们务必要消除对恐惧本身的恐惧，务必要对自我进行舍弃，无我便是佛性。改变痛苦的亲密关系，必须从“业力纠缠”中超脱。“六道轮回”正是人际关系的业力纠缠。吕波以身边故事，期许读者透过新模式，看到别人看清自己，把期待放下，改变自己，如同“与其说教育孩子，不如让孩子来教育我们”，一体两面，相反相成，看孩子最直接。

吕波最“儒家”的语言，是他问生命是什么。他认为儒家的核心心法在《尚书》中——“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允厥执中”，他依然从人性的恐惧出发，认为儒家真正的救世之道是：知悉人生所恐惧的存在是不存在的。吕波以《中庸》的“天命之谓性”，比喻佛教“不生不灭、不垢不净、不增不减”的真如自性。他以“致中和”与“明心见性”并论，“本性流露”区别“自我流露”，最后归结为“至诚到底”才是实相的本来面目。

最后我要说，我很乐于写这篇大道理的小序文，尤其看吕波游走在儒释道之外，有自己人生的“自珍卷”。自我观照的修行之路，行路难，路障仍多，《易经》“节卦”就是答案。用吕波自己的话：“天地有节，才有春夏秋冬。我们要效法天地的节奏，从而确定人的节奏。”话说得真好！天地之子，活在季节的成熟里，日出而作，日入而息。呼来唤去，一碟小菜下酒。

自序

本想扮扮高冷，不写序。

奈何确实有些话想说在前面，于是就写一篇。尽量简单点。

1

本书是我微信公众号“吕波国学”文章的结集。

这个公众号自2013年4月10日开始，我几乎每天都发，而且90%都是原创内容，数年下来竟积累了1000多篇。

本书仅选最近两年的部分文章。这些文章，主要是我在微信群中，即时分享内容的整理，所以口水话是难免的。

2

其实我更喜欢自己写的诗。

但诗集是卖不出去的，况且我又写得很少。所以只好强行把最近两年写的十几首，全给塞进去了。

必须的。

权当文章之间的过渡。

3

本书按照内容，大体分了五个部分：自珍卷（取敝帚自珍之意）、佛家卷、道家卷、儒家卷、周易卷。

在这几年里，我陆续开了好几个分享经典的系列话题：《道德经》《庄子》《金刚经》《圆觉经》《大学》《中庸》《论语》《周易》，可至今一个也没完全分享完。

也许以后每分享完一部经典，就单独出一本书。

4

丑话说在前头：这是一本讲“道理”的书。

道理是道理，生活是生活。看再多道理，若不能转化为活生生的生命，那也是一堆废话。指望本书“看后苦除”，结果大失所望要求退款的，本人概不理睬。

我解读经典，只是一家之言。

若你看了生气，觉得我胡说八道，要替佛祖老子庄子孔子各种圣人护法，找我理论、干架的，本人概不接招。

吕波

2016年9月于北京雨安居

目录

自珍卷

- 002 凡你想控制的，都在控制你
- 005 道德是个什么东西？
- 011 道德是自省的工具，不是挥向他人的大棒
- 016 超越人生意义的两极
- 020 我喜欢眼睛里有光的人
- 023 你可以决定是否做爱，但你无法决定是否爱
- 029 你在，你在感受，就是存在最大的赐福
- 038 己所不欲，勿施于人；己所欲，勿强施于人
- 044 不是爱上一个发光的人，而是爱让你发光
- 048 你永不会伤害我，因为我爱你
- 053 过得像个人，才能看到美
- 057 我们为何缺乏行动的力量
- 065 如何改变痛苦的亲密关系
- 071 与其说教育孩子，不如让孩子来教育我们
- 074 成熟，就是拥有独立生活和享受孤独的能力
- 078 生命的维度
- 085 小心定义的陷阱，挣脱概念的束缚
- 093 臣服与自由
- 099 臣服，让徒然消耗的能量，转化为鲜活的生命
- 103 隐藏控制的付出，让人窒息，也让人恐惧

佛家卷

- 110 看在上帝的分上，你就不能静一静吗？
- 114 所谓明心见性，不过是真理在揭示它自己
- 117 因果、轮回、业障、净化、习气，都是观念
- 122 净化与参问
- 126 止观
- 130 戒、定、慧
- 134 《金刚经》第二品：愿力
- 139 《金刚经》第三品：一人与万人敌的战场
- 145 《金刚经》十八品：万法一体，等量齐观
- 150 人无法超越他自己
- 159 不二
- 166 六度的核心奥义
- 173 《圆觉经》：平等不二，了了分明
- 177 《圆觉经》：定慧等持，体用一如
- 180 禅定：只是照见，不作不弄
- 184 观呼吸
- 189 我们被妄念和情绪掌控，觉察是唯一的救兵
- 193 我为什么要给佛菩萨磕头

道家卷

- 200 《道德经》：上善若水
- 202 《道德经》：唯有火焰才能点燃火焰
- 207 《道德经》：财富的意义，是为爱去创造
- 212 《道德经》：悟后起修
- 217 《道德经》：老子的“内圣外王”之道
- 222 《道德经》：正复为奇，善复为妖
- 227 《道德经》：万物一体
- 234 《庄子·逍遥游》：当你不再成为，才能真正逍遥游
- 237 《庄子·齐物论》：有此才有彼
- 241 《庄子·人间世》：活在这个世间，却不属于这个世间
- 250 《庄子·德充符》：和一个德性充满的人共处

儒家卷

- 256 儒家核心心法，只有十六个字
- 261 《中庸》精义
- 267 《中庸》：致广大，尽精微
- 272 《大学》精义
- 275 《论语》：何人一生，不是虚度？
- 277 《论语》：兴于诗、立于礼、成于乐
- 281 礼乐的本质——节
- 286 孝的本质，是我们成熟了，立住了

周易卷

299 《易经》入门的十个基本知识点

304 学习《易经》书单

307 《易经》算卦的本质

314 我是如何为人起卦、解卦的

316 乾卦的答案在坤卦

320 我有明珠一颗，照破山河万朵

322 当你身处困境

325 解决问题的关键，在问题之外

自珍卷

我喜欢眼睛里有光的人，

我爱那颗纯净的心。

不要用你的观念污染它啊，

爱不是非此即彼的战争。

凡你想控制的，都在控制你

你想控制这段关系，想让它朝你希望的方向发展，
然而你被这个“想法”本身所控制。

今天分享一下“关系”的话题吧！今天我的分享是次要的，
我也想尽量简洁说明，更重要的是大家的问题及回答。

一 你在某种关系中受苦，因为你想控制这个关系。
凡你想控制的，都在控制你

我们绝大部分的苦，都来自于关系。亲情的关系，友情的关系，工作同事的关系。但我们绝少去审视这些关系，绝少去看这些关系的本质。事实上，若我们去看这些关系，我们会看到：所谓的亲情，大部分只是我们想相互控制和占有。我们的父母控制和占有我们，我们再控制和占有我们的孩子；夫妻之间互相控制和占有；朋友之间，互相投射，互相找存在感，互相利用。

我们在这样的关系中，苦不堪言。或者，你手段高，在各种关系中游刃有余。但，那依然是很累的，你忙于织补关系的大网，疲于奔命，而那个精心编织的关系之网，总有崩溃的一天。

你想你的孩子每天按时回家，你的这个想法本身已经控制了你，因为他若不按时回家，你就不爽了；

你想你的先生一生只爱你一个，你的这个想法本身已经控制

了你，因为你从此生活在他爱上别人的恐惧里；

你想你的同事都认为你是一个好合作伙伴、好相处的人，你的这个想法本身已经控制了你，因为从此你就生活在猜测、讨好、自责之中……

一切的关系，莫不如此。你想控制这种关系，想让它朝你希望的方向发展，然而你被这个“想法”本身所控制。

二 解脱之路，在于看清你用这种关系喂养一个什么样的自我，斩断它

这就是实修的过程。我之前讲，在一切人、事、物中看到自己，看到什么呢？就是看到自己在贪着什么。我们总是在塑造、维护各种各样的角色，耗费大量的能量。

看到我们在利用各种关系，塑造、维护一个一个“自我/角色”的时候，再深入下去，看看这些自我/角色本身意味着什么，是个什么东西。这又回到之前说过的：人一切的行为，都是基于非存在的恐惧。因为不存在，所以才要拼命制造存在感，以证明自己存在。制造存在感的地方，非常核心的，就是关系。

所以，只有清明地看见这种关系的本质。不能清明地看见在这种关系中你在喂养某个“自我”，那就是无明。无明就要受苦，很简单的。

就像一个母亲对别人说：我为我的孩子操碎了心。是的，她的确做了很多，劳心劳力。但她是在喂养一个被大众认可的“良母”这个角色（真实的角色比这复杂得多）。那让她从此别管孩子了，什么心都不要操，什么事都不要做如何？事实上，那会比她“操碎了心”更难受，那会要了她的命，因为她的存在感，正是建立在这样的基础之上。

其余的关系，是同样的道理。所以，只有看破这个，然后斩断这些喂养的关系，才能建立一种全新的、自由的关系。

三 核心在是否有清明地看见，是否因为你的行为而对对方有所期待

我上面说了这么多关系的“坏话”，说要“斩断”关系，并不是要大家从此离群索居，与人不相往来，家人反目，夫妻离婚，子女放养，不是这样的！

我们不能完全脱离关系而存在，我们总是生活在各种关系中。但在关系中，我们既不能“操碎了心”，又不能“完全不关我事”，那就是两个极端，只要你在这两个极端的任何一个点上作用，你就永远受关系束缚，永远在关系中受苦。

解脱在于超越“关系”，既超越操碎了心，也超越放任不管。当你真正清明地看清你在关系中喂养什么，停止喂养它的时候，并不意味着你结束这段关系。

比如，我每天按时回家，在没有清明的情况下，我是在扮演一个好丈夫的角色，好拿出去对别人吹嘘我的忠诚，我的爱家，我的爱老婆。而且，还隐含着，我这样做了，我的老婆也必须这样做，她必须满足我的期待，她必须对我忠诚，也按时回家，并有人在别人面前赞扬我顾家爱老婆的高大上形象的义务。

而当我清明地看到这种关系后，是否还会每天按时回家呢？不知道！假设，还是每天按时回家，但那只是我喜欢每天按时回家而已，与别人怎么看我没有半毛钱关系；也许我甚至还每天送老婆上班，但那只是因为我做这件事很开心，我看到她开心我也开心，但并不预设我这样做了，她就必须忠诚于我，就永远会爱我。

所以，只有在清明的看见中行动，你才是真正自由的。

真正自由的关系，是你做任何事，不受道德观、社会价值观的绑架，不受关系的绑架。但这很难，难度主要在：首先，要对自己够狠，斩断那些关系的喂养，毫不留情；其次，对自己完全地负责。

道德是个什么东西？

道德，就是各正性命，让鸟在天上飞，让鱼在水中游，让数学天才搞数学，让舞蹈家跳舞。

今天可以聊聊道德的话题。

在这两天短暂的时间里，我搜索了一些资料，关于道德的。资料很少，思考得也不充分，不过为了 iPhone 6s 为了肾，还是分享一下吧！开个玩笑！主要是，如果不分享，可能就失去分享的兴趣了。因为，这实在是一个无法展开来聊的话题。

在分享之前，我想说几点：

1. 所有关于道德的分享，我只是提出观点，也许那可以松动你固有的观念，但我并无说服你的必要；

2. 我说道德的目的，最终是为了“超越”道德。人的“大脑”是非此即彼的，比如我们一提到性道德的束缚，大脑的第一反应就是那岂不是要乱伦纵欲？而我想说的是超越禁欲与纵欲。

1

今天的分享，我想先从一部电影谈起，这部电影的名字叫《沙漠之花》。电影根据出生在索马里的顶级黑人模特华莉丝·迪里的自传改编。

她生活的地方，有一种风俗，名叫“割礼”。割礼就是割去女性的外生殖器，包括阴唇和阴蒂。她5岁的时候接受了割礼，差点死去，12岁时她的父亲为了得到五头骆驼，将她嫁给

60岁的老叟。她逃婚了，在沙漠中差点被狮子吃掉。然而她运气很好，终于因为各种机缘在做用人的时候被星探发现，成为了享誉世界的模特。后来成为了联合国反对“割礼”组织的代言人。

电影大家可以自己去看，不详述。目前在全球大概有一亿三千多万妇女接受了割礼，敏感部位被割除，以致性交造成疼痛。事实上，被施割礼的女子成为了“无性者”，她们没有性欲，一生永不会得到性快感，反而尽是苦痛。

电影中有一段非常令人深省：在她已经是模特的时候，她的经纪人震惊于她竟然接受了割礼，带她去看医生。她的医生看到这个情况也非常震惊，原来在如此“现代、文明、繁荣”的时代，世上居然还有女人遭受如此的酷刑。那个医生有一个黑人帮手，在医生有事临时出去的时候，忽然用这个女孩当地的语言骂她，说那是我们那个地方的风俗和道德，你这样会下地狱的，你为什么要告诉医生？这就是电影中让我非常震惊的一个环节。一个人的道德观念是如此顽固！

据说割礼与原始宗教的禁欲戒律相关，认为“女子两腿之间有肮脏的、致使男人堕落的东西”，认为“女子不应该对性有兴趣，这是恪守贞操的根本”。极其讽刺的是，尽管说“女子两腿之间有致使男人堕落的东西”，但经一些医学家证明，在生理学意义上，被施割礼的女人可以给男人造成更大的性快感，因为她们的阴道口永远都是很小的。这有些像古代中国男子让女性裹脚的目的之一，正是令她们在行走时必须绷紧大腿根部的肌肉，于是保持了阴道的紧窄。

2

由此，我们引入到中国来。在一百多年前，女人不裹脚是不道德的行为。而今天我们看来那就是变态。

想起我看过的另一部电影，大约在我念高中的时候，电影的名字叫《自梳女》。现在甚至还有自梳女的聚居堂，如冰玉堂等，