

回归生命本真

获得圆满幸福人生的国学智慧

活用国学，一本适合现代人的生命智慧宝典

五伦关系影响着个人、家庭、仕途与人生种种

「百善孝为先」这看似简单的日常行为

却蕴藏着人生智慧及生命的关键能量

追求幸福圆满的人生之路，不必舍近求远

就从力行孝道的根本做起

重新感受生命的内在力量！



吕炯伟 著

二十年中国传统文化底蕴，十多年培训经验
演讲场次超过500场

深通儒学、商道之现代化经营法则

与国学之现代生活化应用



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

回归生命本真

获得圆满幸福人生的国学智慧



吕炯伟 著



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

回归生命本真：获得圆满幸福人生的国学智慧 / 吕炯纬著. — 北京：
知识产权出版社，2019.1

ISBN 978-7-5130-6013-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 297110 号

内容提要

本书以作者学习国学、转变心智模式、化除禀性，在圣贤智慧指引下获得幸福的真实体验为经，以作者咨询过的多个案例为纬，论证了透过五伦生命关系的修炼，可以帮助人们的内心有正向的能量以及改变自我行为的能力，进而达到身心自在、喜悦、清静的状态。作者从亲子关系、夫妻关系、手足关系、职场关系、朋友关系等五方面入手，引导忙碌的现代人如何在生命的本分上遵道而行，活出价值和智慧，过上幸福圆满的生活。

责任编辑：石红华

责任校对：谷 洋

封面设计：臧 磊

责任印制：刘译文

回归生命本真

——获得圆满幸福人生的国学智慧

吕炯纬 著

出版发行：知识产权出版社

网 址：<http://www.ipph.cn>

社 址：北京市海淀区气象路 50 号院

邮 编：100081

责编电话：010-82000860 转 8130

责编邮箱：shihonghua@sina.com

发行电话：010-82000860 转 8101/8102

发行传真：010-82000893/82005070/82000270

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

经 销：各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：19.5

版 次：2019 年 1 月第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

字 数：260 千字

定 价：68.00 元

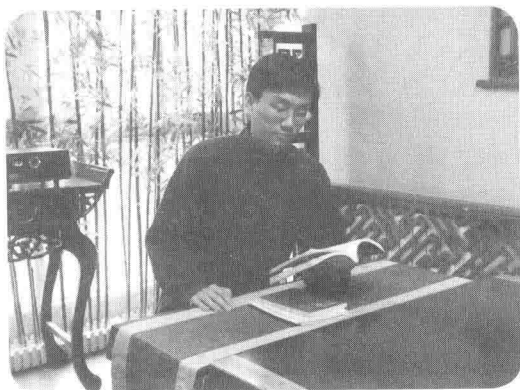
ISBN 978-7-5130-6013-4

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

序

我出生在一个极为平凡的家庭，父母亲都是普通的老百姓，为三餐打拼，为家计奔忙，只为祈求过平静与幸福的生活。我是一个相当平凡的人物，既不聪明，也没什么特别的本事，生命能走到今天这一步，实在是上天的恩赐。我从小就非常喜爱传统文化，对于《论语》《孟子》等经典爱不释手。在初中的时候，我经常自发性地背诵四书古文，至今回想背诵古文的原因，仍然记忆犹新——我想实践圣贤的智慧。我内心相信，这定是能让我一辈子受用的宝藏，虽不知道当初为什么会有这样的想法，但直到今天，我依然在读诵古文，领略古人的心法智慧。



虽然我从小有机会接触传统文化，但在青少年阶段，其对我的生命似乎没有太多帮助，因为圣贤的智慧是人生的哲学，对于求学阶段

的我而言，还看不出效果，我也不知道要怎么运用。我的生命并非一帆风顺，28岁那一年，是我人生重要的分水岭，在那之前，可以说是灰暗惨淡的磨炼时期，对于人生所面临的问题，摸索不出个方向，甚至陷入叫天天不应、叫地地不灵的惨况。直到开始学习家道五伦之后，才恍然大悟，28岁以前的人生，真的都是白活了，因为从没有依照圣贤经典的教育来实践，背道而驰，当然越活越痛苦。

身为人，所要尽的本分是伦常道（五伦：夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友），所要行的道是十义（父慈、子孝、兄友、弟恭、夫义、妇听、长惠、幼顺、君仁、臣忠）。虽自小学习传统文化，但却不懂得在伦常道上做好，当然再好的方法都无法解决人生的问题。在家庭当中不懂得尽孝，对兄弟姊妹不懂得尽悌，在工作职场上不懂得尽忠职守，对于人生的五伦之道，不懂得依道而行，当然活得一团混乱。人生的问题往往是道没有行好，不是术没有用好。应尽的本分从来没有做好，这与禽兽并无差别，枉读圣贤书，人生之路当然会窒碍难行。当我明白自己过往的所作所为偏差在哪儿之后，便从头要求自己，效法古人的精神，学一个圣贤道理，就照着圣贤的话去做，我的生命才开始出现了变化。



我开始修正自己的言行举止，修正自己偏差的想法，化除自己的禀性。我看到了自己很多问题的症结所在，一步一步地处理，渐渐懂

得改变命运的诀窍。越是化除禀性，我的内心越是清静自在，尽管生命仍会遇上挑战，但我越来越懂得化解之道，内心有一种稳定、笃实的力量，不再有像以前一样慌乱、拿不定主意、不知所措的现象发生，我想这一切就是圣贤智慧的威力。

这些转变的过程，让我明白圣贤经典的记载，无非就是要告诉后人，懂得在生命当中转换禀性，并通过正确的方法，让自己的生命逐渐通达。没想到，二十年来的国学底子，在这时候用上了。我重新看待圣贤的智慧，体会古人的用心良苦，通过自身的改变，验证经典的内容都是千真万确的实学，并非空谈理论，这是古人留给我们的智慧宝藏，我们却认为不切实际，想想以前的自己真是可笑。只有当我们愿意依照圣贤的话去行，才能真正得到宝藏，并使命运得到转变，如果只是一味地背诵，或是作为知识上的研究、沽名钓誉，这对于生命没有任何帮助，反而还会离道越来越远，生命越过越痛苦，陷入死胡同当中。



厦门人才教育中心

现在回想起来，一切都是上天最好的安排，虽然走了一些弯路，但能在我年少时，有机会积累国学，我认为相当幸运。虽说那是懵懂无知的阶段，根本也不知道怎么运用，但却奠定了相当重要的基础，帮助我在后来人生遇到困难时，懂得从经典中找寻解答！就在我不断地成长与改变之后，内心生起了想要兴善举与弘扬孝道五伦的念头，

于是我走上了推广传统文化之路。这过程历经相当多的考验与挫折，然而我并没有因为这些困难而放弃，因为我知道，这些挑战跟前辈们比起来不算什么。我时刻反省自己，如果我们刚做了这么一点点就觉得辛苦，那圣贤所走过的路，比我们要艰辛几百倍、几千倍；如果我们所发的愿力禁不起考验，那就不要谈弘扬传统文化了，还不如在家里发表高论、读读古文，自认为有修养、有体悟就好了，省得丢人现眼。

经典记载的都是圣贤行道的经过，我们现在所做的事情，能否流传百世我们都还不确定，却对自己仅有的一点点体会就骄傲自满，对自己的一点点付出就觉得不可一世，圣贤经典并没有这样的记载，我也没有看过哪一位圣贤有这样的心态，我们应当反省，应当谦虚。道是行的，德是做的，只有当自己走上这条路之后，才明白国学不是让我们用来夸耀自己满腹经纶、耍耍嘴皮子用的。我们内心应当景仰圣贤，不断地自我要求，对于能够传承中华文化并造福后代子孙，感到无上的光荣，因为这是一种责任与使命，并非儿戏。越是行道，我对于自己过往轻浮与傲慢的心态，越是感到羞愧。



现在我仍在不断地学习与阐释圣贤思想，为弘扬传统文化尽上绵薄之力，尽可能地帮助他人从国学的智慧中，找到属于自己安身立命的方法，并走出人生的困惑与瓶颈，得以实践自我的生命价值。每当我看见他人因国学的启发而改变生命，我内心充满着欢喜，更相信每



一个人的内在，本自具足了祥和、喜悦、智慧、慈悲与清静，我们本来可以过上幸福圆满的人生，只因迷惑又缺乏引导，才误入歧途，造成自己生命上的困窘。尽管如此，这一切都为时不晚，只要我们愿意重新学习，并身体力行，就像我一样，仍会重新获得崭新的人生。



河南郑州国学沙龙

我是一个幸运的人。我认为能够学习圣贤经典，体验圣贤智能的光明，让内心喜悦祥和、清静自在是世上最快乐的事情。我认为依道而行，圆满五伦生命关系，让人生过得幸福，进而体会道的殊胜与奥妙是这一生最有价值的事情。我并不是什么大师，只不过是通过自身的改变，将自己所窥见的生命因缘、道的体悟分享给各位，让更多人明白、受益而已。也许我们在现实生活中碰壁已久，我们尝尽了各种方法，仍是不得其门而入；或是我们渴望得到智慧，想知道到底该怎么做，才能活出自己想要的人生，那么，就请给自己片刻的安静，一同翻开下一页吧。

吕炯纬

谢 志

感谢生命中的贵人

张伯份

引领我走出困顿的人生方向

感谢一路上支持我的朋友

郭启雄

德不孤，必有邻

一切都是上天最好的安排

同时，将此书献给我的父母

吕俊荣、吴丽姬

无怨无悔，辛劳的一生

循循善诱，人生的方向

仁慈与爱，无私的奉献

没有你们，就没有今日的我

——吕炯纬

前言

如何和谐生命关系？

如何找回内心的清静与幸福？

为什么努力这么久，幸福始终没有发生在我的身上？

是我的学习少了些什么方法吗？为何内心总是没有踏实感？

幸福人生不是我们脑袋想的那一回事，

我们所追求的都离开了实际生活，

本书所要分享的是“回归生命的本来”，

你了解吗？你明白它的真实意义吗？

我们这一生都想过得幸福自在，都想求得跟圣贤一样的智慧，让自己的生命通达顺遂，进而受人景仰，造福后代子孙。我们不断地追求、学习，期望能改变问题，可惜常常事与愿违，收效甚微。我们费尽心力，却仍不知道问题在哪儿？慢慢地对自己的人生感到无奈与无助。当我们无法有效地处理生活上的实际问题时，渐渐地我们开始逃避生活。有人开始想要远离人事，认为只要能够离开这尔虞我诈的环境，身心就得以愉悦、轻松自在了。有人甚至想要远离尘嚣，归隐山林，追求一块净土，去过与世无争的生活，认为如此我们的生命就得以清

静了。更有些人误以为，只要能够背诵圣贤经典，就会开启智慧，到时候身心就可以安顿，烦恼就会消失不见，生命就不会再感到痛苦了！

这些都不切实际！就因为这些偏差的心念，很多人开始追求起虚无缥缈的学习，误以为自己很有境界、很有涵养、很看得开，其实只要事情一发生，心情就乱七八糟，生命就一团混乱。我们根本没有任何智慧可言，却自我感觉良好；我们没有解决自身问题的能力，却还在大言不惭地自圆其说，生命没有办法过得幸福，是因为我们没有足够的智慧面对周遭的人和事。怎么我们不懂得反省、加以改进，并正确地学习，却总是责怪他人，推卸责任呢？再请问，目前的生活不幸福，只要我们换一个自认为更好的人，或是换一个工作环境，这一切就会变好了吗？问题就会解决了吗？或者遁入空门、参禅打坐，过着与世隔绝的生活，心就会清静，生命就会美好，问题就会解决？真的是这样吗？

自古以来的圣贤已经指出，纵使想通过参悟修道，进而解脱生命苦恼，也必须从人道上做起，故生命的改变离不开人道的学习。人道上的学习，并不是指功成名就、达官显贵等社会上所认定的功名利禄，而是指伦常关系中的圆满实践与心性体悟。如果真是拥有这些财富地位就能达到生命幸福，内心就能清静、自在、喜悦，那么为何还有这么多拥有世俗成就的人，还是心存不真实感、不踏实感，总感觉少了些什么？内心时刻感到惶恐不安且无法清静呢？

学习人道的重要性，可以从《中庸》记载的一段话来了解：“君子之道费而隐。夫妇之愚，可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉。……君子之道，造端乎夫妇，及其至也，察乎天地。”这段话的意思是说，生命之道看似明显容易做，但这奥秘却很精微。尽管是愚昧的男女，也能略知一二；但要达到极精微远大之处，就是圣人也有不知道的地方。一般的愚夫愚妇，也多少都能实践一些；但要达到最精微深妙之



处，即使是圣人也有做不到的地方。所以说啊，生命之道先从夫妇之伦起始；伦常之道做到极致的时候，天地间一切的事理没有不昭著明白的。从这段话我们可以知晓，如要参透天地之间的大道，先从夫妻人伦之道开始做起，达到精微深妙之处，自然能明道见性，解脱生命苦恼！

有的人一生都在追求明道解脱，但明道之路却始于夫妇之伦，言下之意，是从日常生活当中的伦常来体现道的可贵，不应舍本逐末。人与人之间的关系蕴含着天地之间的大道，可以说，最为明显可察的地方是人与人的关系，最为隐秘不显的地方，也是人与人的关系。这些关系就是五伦，五伦所对应出来的路就是十义，最为平凡，却也最容易被人忽略，看似简单，却也是最难走的路。就因为这些关系没有什么特别，我们平常也有在做，就以为已经懂了，但是当我们要尽力圆满十义时，我们会发现自己根本什么都不懂，因为这过程充满着挣扎与人性的黑暗面，我们根本不知道怎么转化。有些修行了一辈子的人，怎么也处理不好父子关系、夫妻关系、兄弟关系，因为道的奥秘在伦常中体现，如果生命关系中的天性都无法发挥了，那还谈什么明道见性呢？

因此，远离了以人道为基础的修炼，所建构的体悟只不过是虚无缥缈、昙花一现的幻象，我们自以为得到的美妙感觉，只不过是梦幻泡影中的影像，当我们一觉醒来之后，什么都没有了。这种情况下的学习，永远都是自己在骗自己，不论我们学了多久，内心一样感到空虚，人生的困境一样无法解决，越走越迷惑，越走越离道越远。孔子说过：“道不远人，人之为道而远人，不可以为道。”可见，道与人有紧密的关系，唐朝六祖惠能大师说过：“离道别觅道，终生不见道！”可惜人们宁愿追求那不切实际的境界，也不肯老实实在地生活当中面对现实，真实地修行！

在此，让我们回归生命的功课，通过正确的学习，找回生命的踏

实感，活出生命的喜悦与幸福。同时，我要感谢生命当中所出现的每一个人，是你们让我体会了这至尊至贵的道理，每一个人每一件事都是我成长突破的资粮。我要感谢我的父母，还有家庭中所发生的一切；我要感谢我的妻子，还有这一路以来支持我的老师、朋友。也感谢所有曾经参与过课程的伙伴们，在教学相长的过程当中，是你们让我体会更多宝贵的道理，这不一个人可以完成的事情，是众人共同努力所达成的结果。感谢这一场因缘的出现，本书不是谈玄论妙之书，也不是高谈阔论之书，不讲些浮华之理，愿将最平实的体会献给：

追求真理的你，

祈求安详的你，

期望内心平静的你，

愿众生得离苦的你！

让我们一同回归内在的清静与幸福！

目 录

前 言 / 1

第一章 被迫式的生活 / 1

风动幡动背后的真相 / 1

生活皆是心智模式的展现 / 3

心智模式下的潜藏因子 / 17

进入修炼阶段 / 21

第二章 解开纷乱的枷锁 / 25

生命的旨意 / 25

五天性与五禀性 / 29

一、“木”性人：仁与怒 / 31

二、“火”性人：礼与恨 / 43

三、“土”性人：信与怨 / 56

四、“金”性人：义与恼 / 65

五、“水”性人：智与烦 / 77

每个人都有主要的禀性 / 89

如何落实化除禀性？ / 90

第三章 转化生命中的禀性 / 92

认清生命的重点 / 94

- 一、亲子关系中的自我觉察 / 103
- 二、职场关系中的自我觉察 / 150
- 三、“夫妻关系”中的自我觉察 / 183
- 四、“手足关系”中的自我觉察 / 222
- 五、“朋友关系”中的自我觉察 / 243

回归五伦的实际生活 / 260

第四章 生命的本来 / 265

回归家庭的位置 / 265

尊重五伦中的每一个关系 / 268

不能颠覆的顺序性 / 273

整体观的生命思维 / 277

本来如此清静 / 280

第五章 附录 / 286

能量与禀性关系 / 286

金钱与禀性关系 / 288

疾病与禀性关系 / 290

第一章

被迫式的生活

风动幡动背后的真相

距今大约一千五百年前的中国，正是大唐王朝的天下，在中国广州法性寺中，有两位和尚对着寺前的旗子争论不休，一个和尚说：“你看旗子在动。”另一位和尚说：“那是风在动。”两位和尚僵持不下，都认为自己的观点是正确的。就在此时，有一位穿着朴素的陌生男子于他们身后说：“你们两个都错了，这既不是风在动，也不是旗子在动，是你们的心在动。”寺院内的众僧侣皆不认识他，此人正是禅宗六祖惠能大师。当时的惠能大师为了躲避追杀，得五祖心法后尚未来得及剃度出家，故隐匿猎人队中长达十五年，当日即是六祖惠能大师考虑应当对外弘法，不应再遁逃的时候了。听到这位身穿普通百姓衣裳的男子的话后，众僧回头一看竟是个普通百姓，莫不骇然，当下佩服。此段对话记载于《六祖坛经》，是广为人知的禅宗故事，禅机意味浓厚，能悟之者，当下见性。

这段故事让我有着切身的反省，不知人们是否也有类似的经验，并且不断地在生命当中发生。有一次，我坐在火车上，我身后坐着一

对母子，孩子刚入社会工作，有很多不适应，母亲将自己的一套社会价值观教给孩子，母子不断对话，我听得清清楚楚，我内心不再平静。我明白偏差的价值观可能导致孩子在工作上的认知与表现，所以当我听到不合意的，心里就会开始批评，内心就会觉得他们很可笑、很无知，甚至还有点嗤之以鼻，心想：“你这么教，难道不怕误了孩子一生吗？”我的内心不断地冒出想法，越听越不平静，不知不觉地烦躁起来了，同时我有了想与这位母亲争论的念头，就在那一刻，我体悟到风动、幡动的故事。如果我与他们争论，最后会不会也像两个和尚一样僵持不下呢？在此，不论是风动还是幡动，首先我要反省的是为何我有这样的起心动念？

我为何有着想与她争论以及烦躁的情绪呢？在反省过后，我发现是我的性格当中有着“不服人”的执念，而我没有觉察。我的性格潜藏着不服人的因素，任着这禀性主宰我的思、言、行。从一开始，我内心不服人的因素就启动了，无形中就认定他们的观点是错的，而我没有觉察自己的执念，还放任它继续运作，自然产生了瞧不起与嘲笑的心念在里头了。可以想见，如果我与他们争论，我讲的话就会带着贬低与批评的意味在里面，对方听了之后，自然也会不甘示弱地反驳，最后只落得各执己见的下场。我体会到，生活当中处处有禅机，而禅宗的故事，是要帮助我们看见自己的起心动念，用清晰的思路来处理问题，并非执着于外在现象，受制于环境的影响，混乱地应对进退。其实我们内心的不平静，才是造成我们看不清楚问题真相的原因，就像六祖惠能大师所说的“不是风动，不是幡动，是仁者心动”，我们不应盲目地归罪于外。