

生命王道

生命王道·体系讲记

韩一僧 著



一个当代人格成长的命理认知体系

揭开儒、释、道、易背后的智慧真谛



九州出版社
JIUZHOU PRESS

生命王道

生命王道·体系讲记

韩一僧 著



图书在版编目 (CIP) 数据

生命王道 / 韩一僧著. --北京: 九州出版社,
2014. 6

ISBN 978-7-5108-3062-4

I. ①生… II. ①韩… III. ①哲学—研究—中国②中
华文化—研究 IV. ①B2②K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136840 号

生命王道

作 者 韩一僧 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开
印 张 12.5
字 数 200 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3062-4
定 价 33.00 元

★版权所有 侵权必究★

自序

许多年来，我一直在探寻一种方法，希望能够让中国人变得更幸福、心灵更强大、事业更成功。

通过艺术、商业、心理、国学、禅修的学习和训练，终于弄懂了中国几千年来一直能够屹立于世界之东方的真正原因，弄懂了一个人能够成为圣贤的关键所在，弄懂了生命的幸福与心灵的构建之间的真正关系。

这个过程是非常艰苦的，因为我必须用自己的心去感受生命中的每个细节，必须勇敢地经历成败、爱恨、荣辱乃至生死的磨砺，并且在每一次痛不欲生之际，保持觉知和不间断的学习与承担。

随着一次次的幡然醒悟，慢慢探寻到了那个深埋在文化与欲望之下的本来觉性，那个每次在迷茫之际让我们回到觉醒的无上智慧法门。

对于中国文化，我通过对儒、释、道、易的深度了解和探究，终于找到了这些多样性的文化形式，几千年来能够在我们这个民族同时存在的根本原因，更找到了它们为生命最内在的灵性所提供的核心方法。它们的共存，正是我们这个民族的内在精神之所以能够持续保有的关键所在。

但是，由于时代的变化，今天的信息化，让我们必须回到原点，

重新设计这个时代所需要的灵性载体。它必须保证我们能够快速找到我们的内在和我们的民族的精神本质，但又不能让我们在方法和路径上迷失自己；它能够融合古人的伟大智慧，但又不拘泥于某种标准与格局；它能够让我们快乐地接受变化的世界，但又不会让我们在贪婪中堕落。

只有这样的智慧法门，才可以让今天的中国人重新找到自己的精神家园，重新拥有无限的创新力，重新热爱生命并充满喜乐。

作为探寻者，我通过自身及众多精英的共同学习与训练，发现了“生命王道”（亦曾命名“新帝王之学”）这一智慧修习体系。它的修习确实能达到快速、精准、务实的效果。真正希望它能够帮助更多的国人，让大家打开自己内在的灵性，撑起民族的脊梁。

在今天这个时代，我们最需要的是大批精英。这些精英必须有内在的精神力量与人格魅力，他们将带动更多的人回归真我，重建我们这个民族的精神家园。

我们翘首以盼，等待着这个群体精英的成长，等待着华夏文明的新的复兴，等待着世界和平真正的到来。

我非常地感谢我的各位导师，尤其是李谨伯和南怀瑾先生。他们让我真正学会了把握真我，并印证了我对圣贤智慧的领悟，让我坚定不移地走上了生命的菩提之路！

更感恩陪伴我的亲人和朋友，还有我曾经认为的对手。是大家帮我了知了这个世界，更看清了我自己的心。这本书的成果，恰恰全部都是我对自己的心乃至人类的心的映照。

愿“生命王道”能够为各位读者、为我们的民族作出一份小小的贡献。

目 录

第一章 略说生命之真相	一
从幸福谈起	三
把控与被把控	四
成就与成功	六
把控感与内圣外王	八
神之性格	一〇
信仰与修行	一三
第二章 生命王道的核心：体、性、用	一七
调运，首在心灵风水	一九
完成生命的“金字塔”	二二
“体”、“用”关系最重要	二六
修行首在“明理”	三六
第三章 明理，用《易经》开启正见	三九
心之本体与艺术	四一
连着本体的《易经》	四三
简易，道的入口	四五
经典里的“道”	四六
《易经》讲“道”不讲“德”	五〇

勇气与“通神”	五二
第四章 无比完美的本体真如（不易）	五七
空虚是悟道的大门	五九
“心体”无善恶	六二
天籁无声	六六
“良知”无我	六八
自性清净，更圆满	七一
学会用“空”，才有智慧	七四
第五章 切入实相的最佳入口（简易）	八一
活泼的“性”	八三
通往“当下”的道路	八八
“当下”的结构	九〇
灵动的阴阳	九三
阴阳交合的平衡	一〇〇
第六章 精彩而有序的能量世界（变易）	一〇五
用神首在立“信”	一〇七
“大用”必然“无我”	一一〇
通神，先知象、数、理	一一五
用神与时空的性格	一一八
生动的十天干神	一二三
十神与方局	一二八

活泼的十二地支·····	一三〇
用神，是为了把握变化·····	一三三
第七章 修定，一切成功的原点·····	一三七
定慧，非实修不可得·····	一三九
身、心、性，三界同体·····	一四四
下手就在心念起处·····	一四六
止、定、静、安、虑、得·····	一五〇
身法与呼吸·····	一五八
悲智双运·····	一六〇
第八章 行真，全部生命的喜悦·····	一六七
“知真”，必先有“出离”的智慧·····	一六九
“行真”更需要入世的勇气·····	一七三
外王的功夫：造缘·····	一七六
无为而无不为·····	一八〇
第九章 承道、据德、依仁、乐艺·····	一八七

第一章 略说生命之真相

从幸福谈起

人生是要追求幸福的。

但幸福是什么？怎么就能拿到呢？

我们经历的幸福有两种，一种是自己能拿到手里能把握住的幸福。还有一种是，这个世界上自然给我们带来的幸福感。后者好像跟“我”有关，又好像跟“我”无关，有严重的不可把控感。

幸福里面一定是藏着喜悦的，不是没有痛苦就叫幸福。没有痛苦的事有可能是麻木。

有很多动物，猫、狗，好多动物一样，很难看见它们笑，而人会笑。谁看见过动物笑？动物的特点是它永远是一个表情！为什么它永远是一个表情？因为它的内在有一种东西叫愚痴，就是傻。它们对于苦乐的敏感度特差，它承受痛苦的能力很强，它承受到自己麻木了，没有幸福感了。

幸福，自然、宁静的感觉肯定是有的。但更有一种可以把控的超然，一种无以言表的喜悦的感觉。这有两个特点，我觉得应该和大家分享一下。

第一，一定有喜悦。就觉得太值了这人生，明天死了都可以。孔子说“朝闻道，夕死可矣”，也就是说我真的很幸福，我已经爽极了。这是一点，一定要有喜悦。

第二，有“可以把握”感在里面。觉得一定要拿到它，把握它，于是幸福。感觉把握不了，那就不舒服了。

从根本上说，幸福，必须有一个可把握的感觉才算数。

我们研究人类的幸福，人类的幸福除了有一种舒适的，甚至宁静的恬然的感觉以外，还有以上两个特点：第一，有一种喜悦，一个绝对的满足感在里面暗藏着。第二，还有一种把控感在里面。

我们会有这个喜悦感，比如说人和人之间相爱了，很喜悦。比如说我们获得了某一种成功，在某一个刹那和大家说：“你看我有这样的成功。”比如李安得了奥斯卡金像奖，哭得跟泪人似了。幸福！这是喜悦感，真的是幸福。

但是下了颁奖台是不是还幸福呢？不知道，因为没有把控感。

把控与被把控

把控感，是人类和动物获得幸福感最大的区别。可能动物在它交配的时候，或者动物在某一个刹那之间也有喜悦感，说不出来。但是，绝对没有把控感。不管你是自然的、宁静的还是无奈的。最恐怖的问题不是你在现在是痛苦的还是幸福的，这个不是最重要的。想哭就哭，想笑就笑，这也不是最重要的。重要的是你对你的喜怒哀乐一切的经历都有把控感！

当你有了把控感的时候，才有可能有“体会”的能力。没有把控感的时候你体会什么？你是被“体会”！一个真正能够体会生命的人，前提条件是你对生命和你自己的生活，甚至你的思想和念头有把控感。有把控感的人才有可能去主动体会人生。能够体会人生的人，才有可能获得宁静超然的幸福。这个前提是极其重要的！

我们都知道一个人能够宁静超然，面对这个世界，所谓“一切都可以进到我心里，一切又都能过去”，这个境界是可以的。“物来则应，过去不留”嘛！这个境界是幸福的。但是，你知道吗？要达到那个境界的前提条件是你要对你自己的生命有把控感。没有把控感，你的幸福就是被动的、偶然的，甚至只是痛苦的前奏而已！

好，我们现在明白了一个道理，人生有一件事儿是必须完成的，就是你对你的生命有把控感。

我们现在很多人学佛、学道、学国学、学身心灵的课程，很多人停滞在哪个层面了？在感觉的层面！玩情绪、玩状态。在这个感觉的层面里面，出现了什么问题呢？出现了逃避。为什么呢？因为在这个感觉层面里面他们可以暂时不面对真正的矛盾。其实这还是一种被把控的状态，被暂时的轻松愉悦把控了。

有人说“我希望我想哭就哭，想笑就笑，想休息就休息”。各位，这是高境界！高境界，懂吗？为什么这是高境界呢？因为你对你的情绪有把控感的时候你才能玩这个事儿。现实中我们绝大部分哭、笑或者生气不是我想的，是我“被”的，就是被迫的，被伤害了，受不了了，忍无可忍了，哭了。然后狂喜，控制不了自己的情绪了，笑得一塌糊涂。或者想生气，不是自己想生气，是被人家控制了，被环境控制了。于是，你在生气里有了痛苦，哭的时候有痛苦，笑的时候有无奈。这个状态是“非把控感”的。

有把控感的人不是这样，有把控感的人的特点是，我现在就要笑，但是我笑的背后有一种对我笑的觉知，懂这意思吗？我知道我在笑，我为什么笑，我笑了会怎么样。我知道我为什么哭，我这个哭的价值是什么，然后我可以享受这种哭的过程。

很多女人着了急了就哭，哭的时候特享受。有个女人跟我说，我特喜欢哭，一哭我就哭一夜，哭爽了以后我特开心，我享受这个哭的过程。这里边就有点把控的意思了。

再说生气。在禅宗讲棒喝，故意惹对方生气，然后对方气得不得了，忍无可忍了，然后禅师突然就笑了。我每次故意惹人生气后，看着对方失去控制，我总会笑。对方说：“你什么人啊？你把我气成这样我都快跳楼了，你还笑了，有什么可笑的？”我说：“看你生气好玩！”他说：“你什么人，怎么没有同情心呢？”我说：“你愚痴！我生气，本来就是让你生气，只要你生了气你就会痛苦。你痛苦，我再提醒你的时候你才会反省，对不对？当你生气时已经迷惑了，我必须提醒你让你反省、觉知，找到你自己真正的主人；如果我也跟着你生气了，谁提醒你反省啊？”对方说：“你不太正常。”然后就跟他讲这个控制与被控制的道理，他就会发现他确实对自己的情绪没有把控感。从而，学习当“主人”的学问。

成就与成功

对你的喜怒哀乐、爱恨情愁有把控感，找见那个把控的点，是幸福的开始，也是成功的开始。

成功和幸福紧密相连，就像哥俩儿，或者夫妻俩。世间所说的成功，凡人说的成功，是你获得了财富、名利、地位，或者别人的认可。但是从修行者的角度，从“内圣外王”的角度来说，真正的成功是你对自己的把控感。你把自己把控住了，你就成功了。别人

生气的时候你笑一笑，你失败的时候你笑一笑，你成功的时候你也笑一笑，你有把控感。这种把控感的出现，决定于你对你念头和情绪的把控能力。这种把控能力的出现，和这个把控能力的稳定性，是成功的关键。

对于自己的念头和情绪以及周围的环境状态把控的能力，决定了你成功的状态和能力。

所谓的成功不源于你现在拥有了什么，而在于你将会控制什么。而控制的根源在你自己的念头上，在你自己的情绪里，在你自己的觉察里。在这个状态里你控制得越多你越成功。你把你自己周围的人，你周围的环境，你的合作伙伴，乃至地球的各种信息都能在你的意念里面控制的时候，你是大成就者。

所以，佛教讲“成就”不讲“成功”，这个“就”字比“功”要高。“功”是工夫，就是你有了“成”的工夫了，你比如说有了把控能力了，但不等于说你已经能把控住了。“成就”是什么？你有了这个功夫，并且在世界上实现把控，这叫“成就”。“就”是什么意思？实现了。成为现实，叫“成就”。所以，佛教把“见地”和“修正”合起来之后的境界才叫“成就”，否则你不敢说有“成就”。

可见真正能够实现把控的重要性。

我们一个人真正有了一个成功感的时候，一定是出现了把控感。你有了成功感的时候，一定是你发现你对这件事情把控住了。“这事我能搞定，没问题！”过两天确实搞定了。这个企业没问题，我做大了，因为在没做之前我知道一定是那个样子，我对这个状态，以及我团队的心理，以及我的合作朋友的心理我都有概念，我对我的心理有概念。所以我有把控感，所以我能够成就。

这个成功，或者把控感出现的时候，你会有喜悦，这种喜悦是你对自我深度的一个认定。我们讲了很多关于道、佛、优雅、自然、贤淑，当然，有的人了解了我的“生命王道”，开始讲“平衡”。这都是一种状态，你要把所有状态背后的那个把控点找见，你就有可能把握住幸福和成功。所以，当我们给别人一个知识或智慧的时候，如果不能给别人一个把握幸福的方法，相当于什么也没给到对方。

我们一定要给对方一个能够把握幸福与成功的方法，人家才能长期地拥有生命的喜悦和快乐。这正是“生命王道”这门学问存在的价值！

把控感与内圣外王

那么当代精英的内在力量从哪开始的？这下明白了，从这个地方开始的：“你真的从内在有了把控感！”

但是董事会你占 51%，你有把控感吗？未必，过两天照样掀翻你。或者你们两个人结婚了，钱都在你身上，你有把控感吗？或者你的角色是什么领导，你就有把控感吗？未必。这种都是外象，这种外象的把控感绝对不是稳定的。因为什么？有可能你根本把握不了自己的爱恨情仇。当你的情绪起来你把控不住的时候，可能有一句话伤害了某一个人，或者刺痛了某一个人，全盘皆输！大家都有这样的经验。

我们每一次赢可能需要一百个理由，输只需要一个理由。这个条件就像九十九度差一度，只要差一度你就输。那么差一度的这个

输，往往源于你对于这个“一度”没有把控感，而这一点往往来源于你的情绪控制了你，你的思辨控制了你，你的习性控制了你。当你的思辨、习性、情绪在某一个刹那控制你的时候，你便失去了把控感。当它控制你的时候就可能伤害到你周围的能量源和人际关系圈，这时你就一定会走下坡路，你对外在的把控感也会失去。

所以，我在讲中国文化的核心，以及中国精英最需要的内在力量是什么？来源于你的把控感。这个把控感又来源于什么？就是我们这门学问的核心，就是我们研究的：我们如何把控自己，乃至我们周围的能量！从而实现内圣外王之道，从而成为自己生命的主人，乃至成为世界的主人。

这个过程，就是我们中国文化所讲的修行的过程。不管是哪一派，全都离不开“人怎么做自己主人”的这样一个问题。

主人，一定来源于内圣外王，“内圣”而“外王”。大家都知道，圣，就是内在的我，是神圣的。为什么会有神圣性？就是因为这个内在的我和“本体”连接。

“生命王道”也是“帝王之学”，我们讲帝王之学的“帝”，昨天有一个学生过来问我，说韩老师，您这个帝王之学的“帝”怎么讲？我说黄帝的“帝”，不是说“皇帝”，是说和“本体”连接。我们孩子生下来之后，那个脐带就是帝。瓜和秧子连着它的根，那叫帝。帝的意思，就是和本体连接的那条脉，那叫帝。所以帝王之学的帝，讲的是内圣的问题，就是和内在的神圣的本我连接。

外王呢？讲的就是通天地人三界，成为这个世界的主人，也就是说你有把控环境的能力，这叫外王。内圣是把控自己，外王是把控世界；两者都能把控的人，就是真正的“帝王”。