


李淙翰
著

智在定慧

人生模式实修手册

 6大特征, 拥抱当下时代的变化

 7把金钥匙, 与富有共舞, 与定慧同行

 5大关系处理, 实修比信仰更重要



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

智在定慧

· 人生模式实修手册 ·

李涼翰◎著



當代中國出版社
Contemporary China Publishing House

2019年·北京

图书在版编目(CIP)数据

智在定慧：人生模式实修手册 / 李淙翰 著. -- 北京：当代中国出版社，2019.1
ISBN 978-7-5154-0888-0

I. ①智… II. ①李… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第256333号

出版人 曹宏举
选题策划 新智典
责任编辑 姜楷杰
特约编辑 谢伟杰
装帧设计 林安安
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里8号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮 箱 ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180
市场部 (010) 66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 天津图文方嘉印刷有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 10.75印张 141千字
版 次 2019年1月第1版
印 次 2019年1月第1次印刷
定 价 47.60元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打（010）66572159转出版部。

你的人生模式对了，世界就对了

在这缤纷多彩的世界里，随处可见令人醉心的艺术，如建筑、绘画、影视、演说等。然而，全世界最重要的艺术其实是生命的艺术，因为若无生命，哪来这么多的艺术绽放呢？

在我从事至少15年的文化教育工作中，我效仿善财童子五十三参，遍访全球名师，并且曾与多位海内外名师同台演讲授课。我有一个十分深刻的人生感悟，即：“人生模式比商业模式更重要，人生管理比商业管理更重要。”

全球幸福学之父、哈佛大学客座教授、心理学家泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）在《幸福的方法》一书中提到四种人生模式：

（1）享乐主义型，先享受，不计后果。

（2）忙碌奔波型，以为目的即是幸福，从而忽略了生活的点点滴滴。

你的人生模式对了，世界就对了

在这缤纷多彩的世界里，随处可见令人醉心的艺术，如建筑、绘画、影视、演说等。然而，全世界最重要的艺术其实是生命的艺术，因为若无生命，哪来这么多的艺术绽放呢？

在我从事至少15年的文化教育工作中，我效仿善财童子五十三参，遍访全球名师，并且曾与多位海内外名师同台演讲授课。我有一个十分深刻的人生感悟，即：“人生模式比商业模式更重要，人生管理比商业管理更重要。”

全球幸福学之父、哈佛大学客座教授、心理学家泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）在《幸福的方法》一书中提到四种人生模式：

（1）享乐主义型，先享受，不计后果。

（2）忙碌奔波型，以为目的即是幸福，从而忽略了生活的点点滴滴。

(3) 虚无主义型，既不努力，更无目标，得过且过。

(4) 感悟幸福型，为好的未来而努力，边努力边感受此刻的美好。

在这个世界上，每个人都有不同的人生追求，有的人渴望成就一番事业，有的人渴望过平淡的生活，有的人喜欢满世界行走，有的人喜欢择一城终老，其实这都是因为选择了不同的人生模式。也许，你现在的的生活并不是自己想要的，但你内心深处一定会有有一种力量牵引着你走向未知的理想生活。

真正的大智慧是相通的，其实沙哈尔对人生模式的总结并不是西方独有的研究成果。试想一下，以孔子、老子、王阳明等为代表的东方智者，他们所谈的经典智慧皆以人生模式为内核，不是吗？

以我而言，在从事老师的志业岁月中，我总结了当老师的三项特别难的功课。

(1) 不为掌声而来，更不因嘘声而走。

(2) 真正拥有超乎一切理解的平静。

(3) 可以做到专业度、亲和力与边界感相当和谐的平衡。

其实这三项特别难的功课，皆是以人生模式为思考与运用的切入点的。

那么，允许我问你一下：你满意目前的生命果实吗？你认为自己快乐幸福的程度已足够了吗？你愿意改变或扬升你的人生模式，进而让你的世界拨云见日、再创高峰吗？

如果以上答案皆为“是的”，我诚挚地邀请你花一点时间来阅读一下这本书，因为这本书即将与你分享如何更轻松地活出你的新时代、新世界、新未来。

在15年的人生岁月中，我在西方心理学、管理学与东方易经、儒释道的先天智慧中进行深度探索，并努力将它们高度整合，进而广度应用，最终打造出了一套全方位针对个人修为、家族兴旺与企业大发展之中为体、西为用的先天智慧与新时代国学应用体系。我一直相信，在这个新时代中，有越来越多的人希望自己值得拥有加倍幸福、健康与富有的新美丽人生，也正因为如此，我才有了创作并出版这本书的念想。

这个新时代，是我们走向身心灵觉醒的新时代，是我们都应会想用更高维的智慧来创造自己的新时代，是我们都隐约地知道这是宗教边界模糊的新时代！所以，我从事文化教育工作的关键内核之一，就是去宗教化，并广度、高度及深度整合人类经典智慧，来为大众提供经得起时代考验的真知灼见。当下，国学、心学再次兴起，相信这本书，将会让你从“人生困惑组”进入“人生胜利组”，并持续获胜。

期待你能从此书中收获一些超乎想象的人生智慧。因为，你的人生模式对了，你的世界就对了。

李淙翰

2018年10月12日

序言 你的人生模式对了，世界就对了 / 1

第一章 不觉修眼前就是世界，觉修了世界就在眼前 / 1

变化，当下时代六大特征 / 3

随顺，拥有更健康的身体 / 7

恩典，练就更成熟的心智 / 10

服务，全世界最伟大的力量 / 13

第二章 不是修理别人，而是修行自己 / 17

事事要认真，事事不当真 / 19

我是在祝福还是在批判？ / 22

无条件接纳，对生命说“是的” / 25

表达爱、呼请爱，看到彼此内在之光 / 27

坚持练习，不断行深，每天黄金时间半小时 / 30

负面力量是正面力量的4倍，用17—68秒法则战胜它 / 32

第三章 七把金钥匙，人生模式扭转乾坤 / 35

平衡呼吸法：心安理得的金钥匙 / 37

慈悲心法：心想事成的金钥匙 / 45

我的正能量：与富有共舞的金钥匙 / 54

量子睡眠法：与定慧同行的金钥匙 / 63

清除六垢：幸福如是的金钥匙 / 71

有梦最美：与成就有约的金钥匙 / 91

回归自然：赢家力量的金钥匙 / 95

第四章 五大关系处理好，实修比信仰更重要 / 101

与家人的关系：活出正念人生 / 103

与金钱的关系：活出富裕人生 / 109

与事业的关系：活出丰盛人生 / 116

与伴侣的关系：活出喜悦人生 / 128

与时间的关系：活出高效人生 / 139

第五章 掌握先天智慧，成为人生赢家 / 149

先天智慧让我们遇见更精彩的自己 / 151

运用自然规律，达成王者境界 / 153

可以赢，持续赢，永久赢 / 155

人生赢家必须过的六大关 / 157

后记 人活在这世上，总是要做点不一样的事 / 161

第一章

不觉修眼前就是世界，
觉修了世界就在眼前

变化，当下时代六大特征

根据权威机构调查，99%的人都有如下问题：

- （1）他们经常无法感知喜悦和自由；
- （2）他们在快节奏的商业社会中随波逐流；
- （3）他们让工作占据自己所有的时间和空间；
- （4）他们终日在亚健康中苦苦挣扎；
- （5）他们表面风光内心却贫瘠一片；
- （6）他们觉得活着太累看不到希望……

时代风云变幻，你是一蹶不振，还是选择改变？

你的选择决定你的本心。

| 水劫时代 |

中国的五行说，讲究相生相克。水滋养树木是水生木，钻木取火就是木生火，陶土经过窑烧变成陶瓷是火生土，在古代我们用青铜的杯子来盛水就是金生水。火灾用水来灭是水克火，用火来炼金是火克金，伐木时用

金属制成的斧头是金克木，植物的嫩芽破土是木克土，水来土掩就是土克水。我们也知道，水主智、木主仁、火主礼、土主信、金主义。那，今天的我们为什么进入了水劫时代呢？

有数据统计，现在有73%的人早上起床第一时间不是吃早餐，也不是跟任何人问候，而是先看手机。我们有太多的时间在看手机，竟然有走在路上光看手机不看路而摔死的，还有因沉溺于玩手机而导致情侣分手的，更不必说看手机已经严重影响到视力。这也表明，高科技得到极致发展，我们进入了水劫时代——智慧过盛，知识过盛。

那要如何解决水过盛、水劫的问题？我们要更讲信用，用土来克水；我们要更仁慈，让过盛的水多出去生木；我们大家要一起有更好的方向（金主义），才能生出好的智慧（金生水）；我们要有更好的正义力量的概念，让火更强大一点。智慧需要更多的辅助性。克服水劫的解决方案是什么？就是我们的中华文化——礼义仁智信。

我们走进水劫时代，也体现在水的两面性上，水主智，但除了智慧之外，另一层意思是狡猾，它是一体两面的。

我们现在每天看新闻，很多都是负面的，甚至杀了人还要把这个视频播出来。这个社会怎么了？这个社会生病了，真的是生病了。负面新闻一旦打开，就会不断地种种子，这个集体无意识地种种子是很可怕的。这个社会病得很严重，水劫时代的人们都很自以为是，我们需要强调中华传统优秀文化的复兴。

| 全民走神时代 |

今天我们走入了全民走神时代。为什么鼓励大家练习调气功法？因为很多人注意力总是不集中。调气功法只是从一数到七，就经常会乱掉，就是因为注意力不集中。断掉的时候，就停下来想一下，否则一切都要重来。

为什么要修行，为什么要打坐？当选择平静的时候，我们所想要的一

切都会选择我们。正是因为进入全民走神时代，我才要告诉大家一个人世修行的方法。

丨新百家争鸣时代丨

步入21世纪，很多人想还原2500年前的百家争鸣世相，各种学问横空出世。

佛祖跟孔子基本上是同一个年代出生的，在印度的宗教大兴旺的时候，修行法门大兴旺的时候，佛祖诞生了，总结出了一套修行的方法。我们中国的孔子在这个百家争鸣时代也建立了儒家学说，建立学说的还有老子、庄子等各个学派。

如今躬逢盛世，堪比2500年前的百家争鸣，我把它称为新百家争鸣时代，相信人们都有很多不同的学说并各执一方、各放异彩。

丨身心灵觉醒的时代丨

人是一个身心灵三位一体的复合体。身、心、灵三者有一定的独立性，同时它们又是一个紧密联系、不可分割的整体。所以如果人想要真正全面进化，就必须从身心灵这三个方面同时入手下功夫。目前我们处在一个大转变的时代，人类正处在全面觉醒的过程中。越来越多的人开始深入思考人类和自身面临的重大问题，激发挖掘自己内心的智慧和力量，提升自己的身心灵意识层次，从宇宙和历史中汲取更多的能量，并将其注入我们的努力中。

丨去大师化的时代丨

为什么你会有很多的导师？说句大实话，因为现在各种各样的课程太

多了，很多人都盲目地跟从。我相信，未来大家对于消费一定是越来越理性的，货比三家不吃亏的，比的是谁性价比高，而不只是跟风学习。

去大师化的时代已经正式到来了。不是从某个人身上就能找到问题的所有答案，而是他透过传承，让大家真正成为自己生命的导师。“做自己的生命导师”也必须有这样一个概念，你是你生命的导师，然后学会教化自己、影响自己。

| 最坏也是最好的转型时代 |

“这是最好的时代，也是最坏的时代”，英国文学家狄更斯曾这样描述工业革命发生后的世界。今天，从积极心理学的角度表达，则可以是：“这是最坏的时代，也是最好的时代。”

其实，微商的诞生、“互联网+”的概念就是“菩萨经济学”。什么是“菩萨经济学”？菩萨经济学就是要学会分享。以前的资讯价格卖得很高，现在普通大众也可以通过去昂贵化、去大师化，真正有效地走进知识的传承。当然，知识是无价的，更何况我们面对的是更有高度的智慧。

很多企业家跑去炒股，店铺的很多生意都不做，炒股赔了不少钱，每天都在向前跑，追着钱跑。其实，真的要赚到更多钱，你必须有更好的心灵自由，需要更平静才能够更长久。在这个最坏也是最好的转型时代，我们要拥有更好的人世修行方式。

这种修行方式的灵魂主张之一是：广度整合，深度融合，高度运用，长度应用。

富有是一种状态，拥有是一种感受，和财富没有直接绝对关系。人生最难得的成就之一是在地球上活出天使的状态。当我们造访地球的时候，每个人都有不同的功课，那么，你如何更好地打开并解读你的生命档案呢？

随顺，拥有更健康的身体

送给这个世界最美的礼物就是当下的品质，这个世界上，谁没有受点伤？

人为什么活着？梦，不平凡的平凡世界！生命是短暂的，如何度过这一生？生命是世界上最伟大的艺术品，如何留下自己的人生作品？我们开篇就抛出了深刻的命题，是的，人生如何活得自在，必须有深刻的感悟，修行是一门技术，人类痛苦的根源就是无法做到随顺，随事自在。

| 因为懂得，所以随顺 |

什么叫随顺？简单的解释就是能够带着一颗慈悲心，用更好的智慧去理解自己跟他人处境的能力。

因为懂得，所以随顺。心想事成的“想”是“相由心生”。所有外在的东西都是你内在投射的。有个人不小心把手机摔地上了，这影响到了大家的注意力。这时候的我们会做什么事情？可以念叨他一下、训斥他一下：你怎么可以这么不小心呢？就像那个经典的故事里的孩子，不小心打翻东

西的时候，妈妈就说，你怎么这么不小心呢！然后就开始修理他。其实，这个时候如果我们能够带着一定的慈悲，就会去理解他不是故意的。这时候他吐个舌头，是想得到什么呢？他是想得到谅解，想要被理解。这个世界上的很多问题的出现都是从不理解开始的。

你想快乐与幸福吗？如果想的话就写下一个公式：念 = 厌。当你今天非常不喜欢有一件事情继续发生，抱怨自己怎么这么倒霉，那么讨厌的事情就会持续发生。这是因为讨厌的事情你没有放下。赚钱的技法好学，赚钱的心法难学。赚钱的技法你或许已经有很好的能力了，但是如果你的内在更富足，则可以收获到外在的丰盛。只有先有内在的成功，才会有外在的成功。

人生模式比商业模式更重要，人生管理比事业管理更重要。

随顺是很重要的。想看一个人有没有智慧，看他随顺了没有就行了。

| 随顺是一种智慧的体现 |

只有自在，智慧才会临在。人生中太多的条条框框可能会把你框住。佛教的说法“随喜赞叹”，就是一种随顺的精神。要先去接纳生命所给你的一切，人的痛苦的根源是来自于你不接纳生命所给你的一切。

人比人，气死人。有一段时间我是很沮丧的。为什么？空有一身武艺为什么发展那么慢呢？为什么老是有这么多的挫折呢？为什么给我这么难搞的事业和伙伴呢？我觉得没有人来感激我，很受伤。后来我发现那段时间里很不随顺，也导致自己的生命体质有了下降。

救赎自己，从随顺开始，从低谷走向高峰，从随顺开始，随顺是根源的根源。你的内在要扬升起来，你不能不随顺。随顺不是随波逐流，而是带了一份更深刻的慈悲去理解对方，外在的一切都是被创造出来的。因为你懂得，所以随顺。飞机误点，你可以愤怒，你也可以很平静，关键在于