

源生活

李宗兴◎著

一个中国实业家的健康创富宝典



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

序 一

生活之源，也是生命之源，生而为人，自然都希望能追本溯源，返本开新。找到源头，也就找到了生命的奥秘，生活的真谛。

每个人的追溯都不尽相同。从事自然科学的人，往往从细胞直到基因，一路微观，把秘密揭示到量子的程度都不肯罢休，从那个源头出发，向往可以“长生久视”，同时恨不能将来可以依靠科技成批量“造人”。然而，从事社会科学、人文科学的人们却不这样看，他们追溯的，是作为社会一分子的、人类一分子的人，身与心是如何协调统一的，是如何互为因果的，是如何使人成其为人的，是如何才能身心愉悦、尽享天年的。所谓“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，也可以说是一种溯源的探索。

李宗兴先生是后一种人中的佼佼者。他年近花甲，阅历丰富，人生中也屡经坎坷，百转千回，但至今已是事业有成，富而好礼。他的人生追求中，财富只是垫脚石，没有垫脚石攀登高峰会有困难。不过他并不以得到垫脚石为满足，他有更高的追求、更深的思索。这部《源生活》就是他的精神追求的硕果，也是他数十年思索和践行的结晶。他对能量的解析构想，是他的“源生活”的核心。

量子力学近年来为自然科学和社会科学、人文科

学乃至心智科学各领域的研究者所关注，譬如知名的大师南怀瑾先生，生前就多次在讲话中涉及量子理论；南方科技大学前校长朱清时先生也曾以量子理论与佛法相联系。究其实，大约都在于量子力学将物质的世界在极微的程度时化作了能量的一种形态。“能量”二字，比以往任何一个时代都更具有新的特殊价值和意义。

李宗兴的思想特点是将能量解析为五种：清净的易能量、充盈的合能量、利贞的生能量、宁心的养能量和心灵的游能量。此外，还有环境的能量、内在的能量等。总之，生活之源、生命之源，源于能量。这倒是与量子理论的核心观念颇为贴近。尽管对能量的划分和解析还可以“仁者见仁，智者见智”，但是李宗兴先生从自己的人生出发，抒写了对能量的体验和认识，言之成理，执之有道，行之有效，对于许多能够领悟他的主张的人来说或许正是他乡遇故知、久旱逢甘霖呢！尤其是“环境的能量”和“内在的能量”两章，将传统的命理学说化为现代的环境观念，将导引、功夫等技能化为养生手段，都可以帮助人们做一些尝试，或许会有出乎意外的收获！

宗兴先生的《源生活》，既是传统文化各方面理念的一个汇集与重组，也是可以介入现实生活的实用指南，理论与实践并重，从实践中来，到实践中去，不失为一本勇于创新的好书。

我们多已习惯于读一些老生常谈、因循守旧的作品，对于标新立异、苦心孤诣的作品往往先是予以质疑。我看不妨把心量放大些，让那些读了古人的书又能做好今人事业的人们，多出版一些哪怕只有一点真知灼见而益于社会进步的作品，为我们的创新、发展的时代增光生色！

王志远

中国宗教学会副会长

中国社会科学院世界宗教研究所研究员

中国社会科学院研究生院导师

序二

李宗兴董事长的新作——《源生活》终于要面世了，我期待已久。李董邀请我为新书作序，我欣然答应。一来，我与李董是多年的好友，在中国古典文化、自然哲学方面我们有着共同的爱好；二来，读完本书，我难掩心中激动之情，李董将其几十年来对自然哲学的潜心研究以及自身多年来对企业经营的心得毫无保留地书写出来，使我受益匪浅，感同身受。

在我们身边，有很多企业受西方管理理念的影响，纷纷仿效西方的管理经验，全国各地也兴起了各种关于企业管理的研修班、总裁班，究其内容，不过是“目标”、“执行力”、“没有借口”以及各种图表操作模式等等。我不否认西方管理学的优势，但是，中国古贤几千年的智慧结晶早已为我们后人的生产生活留下了宝贵的经验和财富。然而，有多少企业家真正地去学习和了解过中国古典哲学？又有多少人真正地有所悟？李宗兴董事长凭借自己多年来的创业实践，与在多个行业的经营管理经验，以及对《心经》《易经》《道德经》《孙子兵法》《中庸》等古典文献的深入研习和实践应用，方拥有了今天集房地产、酒店、家具产业、心源文化艺术养生于一体的大型集团公司。每每我们对中国古典哲学对企业经营的推动和影响进行讨论时，无不酣畅淋漓，真切地感受着中国传统文化为

现代企业所带来的福祉。

本书引经据典，从源文化的渊源到人与自然的和谐之道，帮助我们深入地理解了古典哲学对人类历史发展的影响。同时，创新性地提出“源生活”的理念，将佛、道、儒三家文化进行融合，阐述五种能量对人与自然、对养生、对经商、对企业管理等方面的渗透力和教育意义。

这本书对将中华传统文化的智慧运用于现代企业管理与发展有着积极的促进作用，我希望更多的人尤其是企业家看到它、学习它并运用它，因此乐为序之！

曹静楼

中国文物学会收藏鉴定委员会副会长

原故宫博物院文保科技部主任

序三

《庄子·养生主》中记述，养生之道，“得养生焉”，意指保养生命、维持生计。当代社会，在激烈的社会竞争下，生存和生活压力陡增，加上长久以来人类活动对大自然的破坏，导致生态平衡受到影响，人类的居住环境、空气资源、水资源都遭到不同程度的污染，如何养生、提高生命和生活的品质，是越来越多的人关注的话题。

早已听说李宗兴董事长要出版一本《源生活》的书，其中就讲到了“养生”，而且是集合了中国传统文化的历史精髓，从源能量、太极、阴阳、天人合一、道法自然等方面来阐述为人做事的道理，并通过各种图文并茂的养生功法来教授养生良方。因此，当李董邀请我为本书作序时，我乐而受之，欣慰至极。

本书中提到，健康是人的根本，也是事业的根基，让身、心、灵、性重新找回自己的节奏，回归最本源的状态，让人生回归自然本态。对于李董所倡导的这种还原式生活，我非常认同。回归本源、回归传统，让身心得到净化、得到静怡，讲求的是人与自然的和谐，体味的是心的智慧与禅理。摒弃世俗，放大潜能，回归大自然，享受中国的山水文化，享受人生的乐趣，运用中国传统文化的能量来静心、养心、调心、治心，运用源生活的内核来学习为人、做事和管理企业，并

通过一些功法的练习调养我们的身体，集天地之灵气于一身，提高生命的品质。

《源生活》全面地论述了各种养生方法，有助于更好地帮助人们了解中华传统养生理论，尤其是各种养生功法，这实在是世上难得的养生精华。在此，于本书出版之际，我谨表示祝贺，同时，也向广大读者倾力推荐。

凌海成

《佛教文化》杂志主编

序四

我于2014年结识李宗兴董事长，初次见面我们便相谈甚欢，都有一种相见恨晚的感觉，遂义结金兰，时常谈武论道，研习功法。

李董自小习武，对武术的热爱达到了如痴如狂的地步。他不仅练习功法，对武道也是颇有研究。多年来，在习武的道路上，他走遍全国寻访武术名家，拜师学艺，学习了五祖拳、北腿功法、太祖白鹤拳、少林寺龙桩拳、八段锦、易筋经、铁布衫等功夫，并集传统武术大成，汇聚国术养生大师资源，创建了文化艺术养生协会。

前一段时间，李董说起想写一本书，想把中国传统文化与现代养生、企业管理等方面结合在一起，把自身的经历和经验传播出去，让更多的人受益。特别是在养生这一方面，他希望我能够把我的“少林功法”拍摄下来，制成视频，把武道、武德以及养生功法传递给大众。对此我非常支持，并且对他的想法感到非常敬佩。

于是，会同道家全真龙门派23代传人张继宗老师、咏春拳宗师叶问的徒孙李发权师傅以及尹氏八卦掌第六代传人全元老师一起为《源生活》进行了武术功法的拍摄。这次拍摄，师兄费心尽力，集合几大门派，多种功夫，只为传播中国传统文化的武学精华，



让更多爱好武术、崇尚功法养生的读者获益。

中国传统养生功法，在强身健体、养生延年的基础上，使我们的潜在能量能够得到更好的开发。本书收录的“心源”养生功法，简便易行，能够轻松提升人的身体素质和精神层次，达到养生健身、精进得慧、快乐通融的功效。

在此祝贺《源生活》的出版发行，也希望我们的武术功法能够切实帮助大家达到养生健体的目的，收获武学精神。特以此序向广大读者诚意推荐。

释德力

亚洲佛教文化交流协会常务副会长

序五

《上经》曰：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。此之谓也。”这是“道”的本义，能修到此种境界，可说是“道”的最高境界，历代以来也未有达到此种境界的记载流传。所以，道教目前有宿土、麻衣、探天、全真、茅山五个派系流传，本书以麻衣派理论来探讨人体养生调理、企业运作方面的应用，也涉及参禅、谈佛方面的心得。

参禅增智，念佛持明，应是修心养性、养生调理的体会吧。

陆有德

易经大师黄老派传人



心源之旅

JOURNEY OF DISCOVERY

自序

达自心源方为见真性，
回归本源显祖宗兴盛。
顺应天时，巧用地利；
人，就能谱写传奇篇章。

激情燃烧

幼年时我即跟随苦行僧释随朗上山习武采药，专心学习艺术绘画和中华传统文化经典《心经》《金刚经》和《周易》等，并由此开始习武练功，强身健体，修德行善。以此善缘，后获众多名师教诲指点。

及至青年，为了生计，进入工厂打工，正是这段艰苦的岁月，培养了我勤勤恳恳、任劳任怨、做人做事有始有终的坚韧毅力，也让我学会了感恩和回报。

1983年，我跨海到了澳门，继续学习绘画、平面设计，后来逐步深研家具设计。经过几年的刻苦学习钻研，1986年成为版画师傅，带领二十多人来到中山市的坦洲，开始了创业生涯。

创业初期，企业曾因亏损而面临困境，凭着我的不懈坚持和对事业的热情，经营局面开始慢慢扭转。到1989年底，在中山市三乡开办家具工厂，并研发了漆

瓷技术，成为国内漆瓷的开创者，赚得了人生第一桶金。

当时，我们公司设计的家具很受市场欢迎，每天订单源源不断，为了赶工期，工人们常常干活到凌晨5点，席子就铺在工作位旁，实在困得不行了就倒下睡两个小时再继续工作。因为人手不够，凡事都要我亲力亲为，包括把家具装上货柜，最多时曾经一天搬40个货柜，一路上都洒下了我们的汗水……

多年来，我怀着“用艺术打造家居产品”的美好愿望，设计、制造出颇具艺术文化性的家具，瞄准国内外市场，先后与国内外知名的大企业合作，在市场上形成了一定的品牌影响力，产品出口三十多个国家和地区，受到广泛好评。

随着国内经济的快速崛起，我把经营视野投向更多、更广的领域。1993年，我以坚定的毅力和超前的眼光，开始在中山市的神湾镇买地建厂；1999年，我在神湾买下了一片荒山，建起当地第一家三星级酒店；后来又陆续购买了码头，发展地产和旅游产业。八年后，我建起了如今神湾镇的中心地标——凝星名都小区。经过多年的努力，原来的实业公司已经发展成拥有家具、地产、酒店等多个产业板块的集团公司，并在2008年开始创建心源网电子商务和健康文化产业。

长袖艺术

多年来，我既以实业之兴为己任，又深入研习中华传统文化的养生之道，凭借对释、道、儒等学说的认识和感悟，将传统文化艺术、养生心得与企业经营管理相结合，悟道——核为心、能为源，从而撰写了这本《源生活》。

万物始于源。

源，是世间万物包括人与事的气象。气象乃文化的魅力，其源头即是人心。人心气象的清静、上善，是智慧的本源。

“形于色，色于情，净亦空，源于心”，用心的智慧与禅理打造源文化思想圭臬。大千世界精彩纷呈，用心灵的眼睛观察、体验缤纷色彩世界；用大脑的意念感知世间的诸般形态，明解形、色、情、理在精神世界意识转

变的空无之理，启发众人智慧本源。心行合一，透过现象看本质，在实践中达到智慧彼岸。

从创业经历中，我感悟到中国传统文化在企业经营管理中的真正的战略意识的觉醒！在学习了西方管理方法后，我结合自己的企业管理实践，应用《心经》做管理，以《孙子兵法》、道家思想、法家思想谋略经商，让企业经营回归本源！

管理是一门艺术，管理需要人格魅力、灵感与创新，管理的主体是人，人是有意识、有思想的自然之异秀。

所以，管理应从人性的根源出发，以人为本，养人、育人。海纳百川，万众一心，通过精神引导和行为实践，让大众得到养生和管理知识，结缘“人人参与，共同创造”的原生联盟。

心源合一，回归本源。

绽放起舞

对于打拼了二十多年的中山神湾镇，我有着特殊而深厚的感情。事业上取得一点成绩之后，我开始想该如何回馈神湾、报答神湾。20世纪90年代末，我作为创会会员成立了神湾慈善会，捐赠100万元人民币作为慈善启动基金，帮助各类困难群众并协助政府增添康乐设施。2013年6月，在心源文化艺术养生协会的成立庆典上，我向中山市慈善总会捐赠300万元人民币，并成为中山市慈善总会终身名誉会长。同时，我对家乡的修桥铺路、助学解困工作也积极进行捐助。

随着现代社会生活节奏的加快，普罗大众亚健康盛行，人们都希望自己的身体能回归健康，生活回归最自然的本态。当下，国学禅修、文化艺术、健康养生越来越受到国人的关注和重视，我注意到大健康产业和文化创意产业将会是使企业保持旺盛生命力、蓬勃发展的新鲜血液，由此，我毅然将企业未来发展方向定位在了文化艺术和健康产业上，希望通过本书，把自己的所学与实践经验贡献出来，造福大众。

前言

五源能量，追溯智慧本源，以还原健康生活、倡导健康源文化为核心，汲取中华优秀传统文化精髓，致力于打造人类健康生活，共同创业发展，创造传奇经典。

“大智慧到彼岸，此须心行，不在口念。”（《六祖坛经》偈颂）智慧统摄六度万行，而心乃智慧之源，智慧乃治心良药，是开悟世间万物的通道。佛曰：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。虚空不可思量，世间万物像时间、像物理世界一样，处于不停的运动变化中，永无停歇，必须透过现象看到本质，这才是世间万物生息不灭的真理。智慧是形而上的道体，是宇宙万有的本源；智慧是悟道，是明心见性所悟的那个道体；悟道就是见到那个道体的空性。心源是世间万物和人与事的气象，智慧和内心文化魅力是气象，气象的源头是人心，而人心气象把清净上善的智慧作为本源。

感悟源自人的社会知识及自身的经验积累，每个人的经历不同，禀赋各异，但如果遇事能反观内心、静心思考，则可明白事理，日积月累就能在瞬间感受到生命历程中的欢愉与磅礴。

五于形，源于能，色亦空，核于心。世间万物，周而复始，生生不息，究其根本，皆由五源滋养而繁衍生息，此一循环是为其源。万般变化均处于平衡之

态，人亦当如此，让身、心、灵、性重新找回自己的节奏，回归最本源的状态，使身心平衡，方是健康之道。让淡泊和宁静浸润身体的每一个细胞，似湖中之莲，梵唱袅袅，心境悠悠，一如莲花，于空灵之界悄然盛放，令人游走于浮华世界的浮躁之心即刻沉静下来，回归生命本初的自然状态，让精神返璞归真，达至天人合一的境界。

我们的祖先，通过对天地的观察研究认识到，世上万物皆为天地所生，天地是有灵性的生命体。天、地、日、月、星辰的变化，古人是用象、数来观察分析的。变化会产生能量，从而揭示了源于万物的能量规律。古人观察到：天上有水、有火，地上有土、有木、有金，共五种能量；有东、西、南、北、中五个主要方位；有春、夏、秋、冬四季；万物有生、老、病、死的规律……从而发现了天地变化所产生的五行相互作用、相生相克的基本法则，如此也认识了五源能量之要。

自然界万物变化奇妙无穷，鼓能量创造、化育万物之功，赋予禽兽草木各种形状，独有作为天地之子的人类成为世上万物的异秀之灵。大自然创造了人类，人演绎着自然，人与自然和谐共生而为道。追本溯源，让身心回归自然本态、回归本源、自然，方能健康安泰。

核为心，能为源，心为智慧之源，心源文化以保护、传承、体验灿烂精深的中华五千年文化为纲，以儒、释、道精神为核心，于受想行识中令人们体验古人的经验智慧。如佛家的五种心灵力量：信、念、进（精进）、定、慧；兵家的天、地、道、将、法；儒家的仁、义、礼、智、信；五伦五常、五色、五气等法宝，皆深入人心。我们以智慧之心来领受古人的文化精华，与时俱进，活用传统文化，将“五源能量”应用在现代生活、经营管理中，首创性地提出：

*** 清净的易能量** “天得一以清。”应用易学的能量管理智慧，回归传统经营，追溯智慧本源，返源健康生活。

*** 充盈的合能量** “谷得一以盈。”“合”者，进行产业融合、资源整合，资本合生运营，“合”则充盈。

*** 利贞的生能量** “侯王得一以为天下贞。”“贞”是安定，“利贞”是

优秀的团队管理和领导力；“万物得一以生”，是生生不息的管理智慧。

*** 宁心的养能量** “地得一以宁。”宁心即安详，养生必先养心、安心，故倡导智慧本源养生、五源能量养生。

*** 心灵的游能量** “神得一以灵。”心源之旅，是心灵的源能量。在大自然中体验和谐共生，返璞归真，让身、心、灵回归自然本态。

此“五源能量”将中华优秀传统文化与艺术生活相融合，提升对生活和生命的感悟境界，达到修身养性、回归传统智慧本源的目标。

本书分上下两篇，上篇以“心源”和“人与自然”为开篇，揭示了心力的五种法则和修持，因为它是五源能量的源头，阐述了五源能量在做人的（养生）、做事（心态）、做企业（经营管理）方面的作用和应用。下篇主要阐述五源能量在健康养生方面的应用，包括环境的能量（风水）、内在的能量（命理）、本源的能量（五方四季养生）、自愈的能量（养生功法），最后以能量（光明）的传递做结尾，说明传播和分享是最大的善与功德。

感恩我的传道授业恩师们，他们是我的精神力量，也是传统文化的传薪者！在此感谢众多的有识之士，能给予斧正、分享与交流。