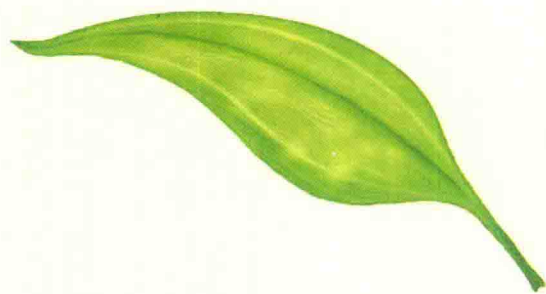


回归人生精彩·再现愉悦之心

缺失的心灵清淤课



唤醒心中的巨人

李宾 著

清理身体里的负面能量，让情绪、身体得

中国文史出版社

回归人生精彩·再现愉悦之心

缺失的心灵清淤课

李宾
— 著 —

中国文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

缺失的心灵清淤课 / 李宾著. — 北京 : 中国文史出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5034-8427-8

I. ①缺… II. ①李… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254652 号

责任编辑: 卜伟欣

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 198 千字

版 次: 2018 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。



回归人生精彩·再现愉悦之心

Preface 序



2015年11月22日，我应邀到天津，做一次千人大会的主题演讲。恰逢天津大雪，忙里偷闲之际和几位老友相聚一朋友家中，围炉煮酒、品茶赏雪之后，老友们便各自找了一个舒服姿势闲聊了起来，话题也慢慢地从自我的生活状态向更广泛的内容延伸——信念、价值观、灵性、婚姻、人际关系、财富、家庭、修行……罗列之广，令人咋舌。我也旁征博引，踊跃发言，参与其中，把这些年来学习、感悟、体验的心得一一分享出来，老友Amy突然眼前一亮，兴奋地说：“李宾老师，你是在修行的路上啊！”我说对呀，她又讲：“你有一件该做的事情却一直没有做！”我愣了一下，问她什么事，她说：“为什么不把这么多年来，演讲与修行的感悟整理成一本书，去帮助更多的人呢？”我愕然了……

自1999年至今，在全国各地的公众演讲已经突破3000多场，受益的人数也超过了数十万人。帮助他们清除负面情绪，成为情绪的主人；帮助他们破除信念的价值观，看到了我们之外更多的可能性；帮助他们懂得父母对我们人际关系产生的影响并学会处理好人际关系；帮助他们找回丢失的安全感和资格感，真正做到爱自己；帮助他们了解我们与财富的关系，并懂得如何吸引无量财富；帮助他们在生活中修行，做到心想事成……

近几年的时间里，每当看到我的助理整理出的这些反馈信息和众多听者的热情鼓励，总是有朋友督促我将这些整理成书，可都被我一次又一次地婉拒，不是不想，只是觉得时机尚未成熟，有太多的案例需要整理，有太多的资料需要完善。一句话，我还没有准备好，将最好的呈献给大家。

老友李岩是一家跨国企业的中国区（副）总裁，深谙佛学，豁达笃学。他对我说：“李宾老师，佛家讲‘修行是一辈子的事情’，古人讲‘生有涯而知无涯’，这么多年我们都在学中做、做中行当中不断地成长，所以当下即是最好！”

于是，回到家后，连同我的教育团队，夜以继日整理出稿。

世界上的事就是这样，不满意，但是要做，知其不可而为之，这本是一种庄严境界。愿诸位读这些文字时都能感受到：

爱是宇宙最原始的力量……

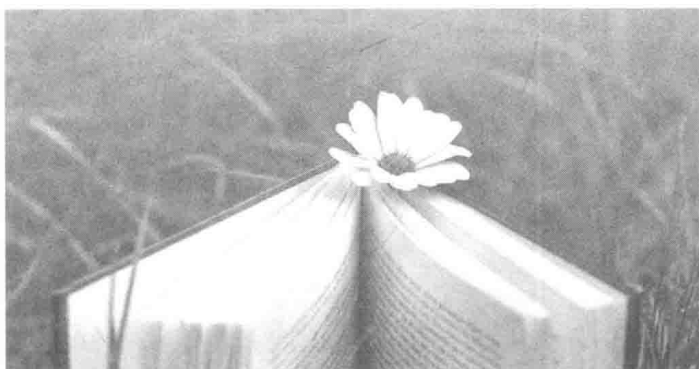
爱是将心带到真相的路径……

爱提供灵魂真正的自由，并让其真正地认识自己……

来吧！让我们共同走进这充满爱和灵性的世界，共同探索这个宇宙的真相……

李宾

2017年8月20日于家中



回归人生精彩·再现愉悦之心

目录

Contents



Chapter 1

找回遗失的生命密码

浅谈催眠 | 003

尊重和感觉 | 009

内啡肽，身心愉悦的“良药” | 015

人类行为的 DNA | 025

Chapter 2

找回遗失的灵性之根

真爱 | 033

二元世界 | 041

你活在了自我制造的牢笼中 | 047

九型人格皆恐惧 | 051

肉体与灵魂 | 054

Chapter 3

找回遗失的**家族系统**

你的制造商 | 067

一生相伴的铁三角 | 072

孩子一生幸福成败的决定权 | 079

Chapter 4

找回遗失的**能量之道**

家族的能量流动 | 087

链接你的能量场 | 093

修复你的能量通道 | 097

感恩与蜕变 | 102

感恩与心锚 | 105

忏悔的力量 | 109

Chapter 5

找回遗失的**智慧菩提**

灵魂的归宿 | 117

谁给予你生活的勇气 | 122

无处可逃的禁止令 | 125

禁止令的 12 个表现形式 | 136

破解禁止令的秘密 | 148

五个驱迫令 | 153
接纳 | 156
幸福是一种决定 | 161
做个智慧的女人 | 164
回归本位的家庭系统 | 168
开启表扬与批评的正确方式 | 172
知行合一 | 179
构建婚姻之基 | 185
美满婚姻十大要素 | 189
孝是福报之根 | 197
“普度众生”与“佛度有缘人” | 203
算卦的结果就是真相吗？ | 207
谁是你生命中的贵人 | 214
风水·大德之人·舍得 | 217
打开幸福之门 | 221
孩子成就的秘密 | 225
你不知道的两个秘密 | 232
厚德才能载物 | 236

Chapter 1

找回遗失的生命密码



—— 回归人生精彩·再现愉悦之心 ——



爱是最好的老师
成功是最好的奖励
成功者都是做自己喜欢做的

浅谈催眠

催眠，简单地说就是和我们的潜意识对话。催眠是帮助我们

我们从意识层面转换到潜意识层面的方法之一。我们的潜意识具有惊人的能力，它储藏人类所有的智慧，它控制我们身体所有的自动运作，催眠可以帮助我们清除潜意识里的负面想法，让潜意识发挥最好的功效。一个善用潜意识力量的人，将会快速获得各种领域的颠峰成就。我们的生活中到处都有催眠，最常见的例子就是广告的影响，在买东西时也许我们并没有意识到我们选择某产品是因为受到了广告的影响，但是当我们每天看广告，广告的信息在我们不注意时已经进到我们潜意识中，让我们在购买时受到影响。

催眠的最大好处就是让我学会跟“心”说话，也因此让我能够更加认识自己，掌握自己，让自己的身、心、灵能够有更好的沟通。



大多时候，在人们的印象之中，催眠就是让一个人快速地睡着，甚至在有些培训上，有些培训师可以在任何时候让整个会场的人一起睡着。这种现象准确的说叫做“催眠秀”。其实真正的催眠就是去和人的潜意识对话。

什么叫潜意识？其实人有“意识”和“潜意识”两种。所谓意识，就是多数人讲的头脑、思维，是在人的脑部，准确地说是理性的、是做该做的事，像个妈妈一样。而潜意识是在人膻中穴的位置，是感性的、是想做的事情，像个孩子一样。举个例子，比如说你刚刚做了一个计划，准备明天早上开始去跑步、健身，头一天晚上定好闹钟。当第二天早上闹铃响起的时候，你的意识会告诉你说：到点了，该起床了。而你的潜意识却说：太困了，别起来了，为什么要这么折磨自己，多睡一会儿吧。

世界上绝大多数人，他的意识和潜意识都是对冲的。比如说有一桌子菜，潜意识会说：离我最远的那个菜好吃，你站起来去夹过来吃。意识却说：注意场合，这不符合你的身份，吃眼前的菜吧。走路走累了，潜意识会说：我想躺在地上休息一会儿。意识却说：地上多脏，等遇到椅子的时候再休息吧。单位的领导批评我们，潜意识会说：凭什么，我哪里错了，你真是鸡蛋里面挑骨头。意识却说：是的领导，我知道错了，我一定改。

在生活之中，每一天意识都在压制着潜意识。

你听说过“神性”吗？越是简单的动物就越有“神性”。在地震来临之前，鸡不进窝、蚂蚁不进洞、连老鼠都满街乱窜，它

们都是有觉知的，它们都是有神性的。

长久以来，意识一直像个妈妈一样，按着自己的理性去做事，让潜意识——像个孩子一样的潜意识、让感性的潜意识受了太多的委屈，所以在人的胸口位置，就积聚了太多的负能量，也可以叫作情感垃圾，堆积在那里，让人的神性释放不出来。

你会发现在我们很小的时候，似乎都有过几次“神性”乍现的时刻。我们跟妈妈说“舅舅来了”，没过多久舅舅真的来了，很奇怪！所有的人都知道小孩子拥有“神性”，那是为什么呢？因为小孩子想哭就哭、想闹就闹、想躺在地上打滚就躺在地上打滚，他们的意识和潜意识是统一的、是一致的。只有潜意识是通透的，“神性”才能出来，所以我们管它叫“神性”乍现。而真正的催眠就是和人的潜意识对话，因为潜意识才是你的真我，才是真正的你自己。

若论酒中的诗情恣肆，千古莫过于李太白，一如杜甫所描写的：

李白一斗诗百篇，
长安市上酒家眠。
天子呼来不上船，
自称臣是酒中仙。

在酒里，李白酣畅淋漓，尽展他的旷世才情。几乎所有的人都知道，李白酒后作诗，文思如潮、欲罢不能，一挥而就，号称“诗



仙”。为什么叫诗仙呢？是因为长期喝酒，他的意识已被麻醉，潜意识得到完整的释放，神性才得到了充分的展现。

天宝初年，李白来到长安，有人把他推荐给唐玄宗，唐玄宗召见他，封他为供奉翰林，要他在宫内写诗作文。

有一天唐玄宗带着杨贵妃在沉香亭饮酒赏花，忽然想起了李白，想叫他写几首歌词助兴，就派人把他召来。这时，李白正喝得烂醉如泥，人们把他扶上马背，送到宫中，用冷水洗他的头。等酒意稍解，李白提起笔来，一下子写了《清平乐词》三首颂扬杨贵妃和牡丹花，诗句优美清新，唐玄宗和杨贵妃高兴极了。

李白蔑视权贵，并不把皇帝和那些有权有势的人放在眼里。有一次，他在宫中喝醉了，竟伸出了脚，对坐在身旁的宦官高力士说：“给我脱掉靴子。”高力士一时不知所措，只得给李白脱下靴子。当时，高力士权力很大，还从来没有受过这样的侮辱，这使他很愤怒，决定找机会报复李白。杨贵妃爱吟李白的《清平乐词》，正巧高力士也在一旁，他故意说：“我本以为贵妃受了李白的侮辱，一定对他恨之入骨，没想到你这么爱他的诗！”杨贵妃吃惊地问道：“李学士怎么会侮辱我呢？”高力士说：“诗中不是有‘借问汉宫谁得似，可怜飞燕倚新妆’两句吗？”杨贵妃说：“对呀！”高力士又说：“汉朝宫廷里的赵飞燕，出身歌女，虽立为皇后，但因作风不正最后还是被贬为庶人，李白将赵飞燕跟你相比，不是把你看得太下贱了吗？”杨贵妃听了高力士的话，也对李白恼怒起来，这以后，唐玄宗几次想任命李白官职，都被杨贵妃阻止了。

李白兴致勃发时，“人生飘忽百年内，且须酣畅万古情”，“且乐生前一杯酒，何须身后千载名”！忧愁时，“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”，此一时万古欢畅，彼一瞬万古哀愁。李白敢说：“百年三万六千日，一日须倾三百杯”，只因这一生在酒中，欢喜与忧伤远胜于常人，风云际会，美酒入心入怀，成就了李白不可复制的一生。

有人曾经说，李白是诗仙，但做的事都是孩子的事。其实是李白经常喝酒，他的意识已经麻痹了，潜意识没有受到委屈，自然也就没有了负面情绪的堆积，才能写出那么多的千古绝句。

而在现实生活之中，夫妻之间、同事之间、上下级之间，只要你能熟练掌握和他的潜意识对话，你将成为一个生活、工作中的真正赢家！好比说，夫妻间如果常说“我爱你”，对于那些枯燥平淡的家庭生活，真是一种润滑剂。美国著名的舞蹈家伊丽多莎·邓肯追求俄国诗人叶赛宁，特地请了一位家庭教师教她俄语，学了几天不禁大烦，便对教师说：“我只要你教我俄语中的‘我爱你’就够了！”一声诚恳热情的“我爱你”抵得上千言万语，因为这就是和潜意识对话。

举个小例子，有一天我的爱人和我讲：“老公，你说心里话，我是不是你最爱的女人？”我放慢语速、深情地和她讲：“你知道吗，在我的生命之中，有两件事情是我最幸福的，一是我选择了我最喜爱的行业。有人做的事情赚钱但他不喜欢，有人做的事情他喜欢却不赚钱，而今天我做的事情，又赚钱又喜欢，这是我幸福的一件事情。而另一件我更幸福的事情，就是在我的生命之



中能遇见你，直白点说，你也是我创业的动力，你也是我灵感的源泉，你也是我的生命，任何语言都没有办法来形容我对你的爱。”说完这些后，她笑着说：“你就花言巧语地骗我吧！”但在她转头的一瞬间，我分明看见了她眼角泛出的泪光，她已幸福得要命。

同潜意识对话最重要的一点就是要绝对真诚，要情深意切、要语速很慢、要四目相对，这就是生活中的催眠，因为这就是与潜意识的对话，因为潜意识不认对错，只认感觉。

尊重和感觉

有一年的冬天，家里的电视机坏了，售后人员很快的上门来维修，不一会的功夫就将电视机修好，然后顺使用清洗剂将液晶屏幕擦拭一新，并提醒我们要经常擦，否则灰尘过多会增加对人体的辐射，随后师傅提着维修箱出门，跟我说再见。

我并没有立刻“砰”地关上门，而是扶着门对着楼梯口的师傅说再见，并对他表示深深谢意，对他精湛技艺和敬业付出的这种精神表示充分认可。我开着门目送他，直到他拐过楼梯口，才轻轻关上门。我能想到，此刻即使外面寒风割面，这位维修师傅的心里也是暖的。因为他前脚离开，背后随之而来的并不是“砰”的一声沉重而冰冷的关门声。他得到了别人对他晚三秒钟再关门的尊重。

其实我们工作、赚钱、付出，所有的一切行为，不一定是