



每个人都有过往，
但这些经历仅代表过去，
我们所要做的是正确面对
并接受自己的过往，
而非沉浸于过往经历中，
为现实的不如意
寻找这样那样的借口。

WISDOMHOME

心智家园系列丛书

不要拿 过往的经历 当资本

包丰源
著



中华工商联合出版社

不要拿过往的
经历当资本



包丰源◎

图书在版编目 (CIP) 数据

不要拿过往的经历当资本 / 包丰源著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5158-0969-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 127220 号

不要拿过往的经历当资本

作 者: 包丰源

责任编辑: 于建廷 效慧辉

封面设计: 水玉银设计

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0969-4

定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

每个人的人生过往中，都有这样或那样的经历，有浓有淡、有顺有逆、有成有败……这些经历让我们不断地品尝着人生的酸甜苦辣与喜怒哀乐。

走过就会留下足迹，无论对错与成败。任何过往的经历都会在我们人生的轨迹上留下印记，特别是对我们造成伤害的一些事，往往会形成我们潜意识中的情绪，随时影响和作用于我们日后的生活。当我们再次遭遇类似的事情时，就会“触景生情”，做出相同的反应和行动，自然也就再次遭遇同样的结果、受到同样的伤害。

每个人都有过往，但这些经历仅代表过去，我们所要做的是正确面对并接受自己的过往，而非沉浸于过往经历中，为现实的不如意寻找这样那样的借口。

沉湎于过去的成功，往往会把你未来的路网断；踌躇于过去的失落，会使你将来一事无成；沉溺于过去的失误，往往会成为你事业最大的障碍，让你畏首畏尾、顾虑重重……所以，无论你的过去是快乐或悲伤，是成功或失败，都无关紧要。过去的已经过去，只

要我们正确地面对，只要我们善于总结经验、接受教训，我们就能够从过往经历中获益，也就能够得到更好更快的成长！

过往经历不是我们博得同情的资本，曾经的失败也不是我们失败的借口。人生的经历是为了让我们增长见识，为了让我们走向更大的成功。古人常说“吃一堑，长一智”，即便我们曾经失败过，那也是我们人生难得的经验和财富。

然而，有的人在面对遭遇与折磨时，总会习惯性地抱怨，总会把过往当作资本或借口，或是后悔曾经的决定。比如，有的人事业做不好时，总会想起过去的辉煌，总会觉得“那个时候生意多好做啊！现在竞争这么激烈，真是难做”。可是，在同样的环境下，照样有很多人把生意做得风生水起！还有的人在婚姻出现问题时，就埋怨“要不是你对我那么好，我才不会嫁给你”，言语中充满了后悔与抱怨，可是究竟是爱人变了还是自己没处理好生活呢？还有很多人在面对不幸与苦难时，总会抱怨上天不公，甚至悔不当初……其实，过往的经历都是恩典，都是在给我们以某种提示，或者引领着我们，让我们更好地看到、发现并完善自己。

我们知道，人对于外在的认识来自于眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，这些外在的看到、听到、闻到、尝到、体验到的过程都是一种经历。人生只有经历过，才能够在经历中增长见识并不断地完善自己。比如，一个人即使很了解游泳，看过很多书，也听教练讲了无数遍游泳方法，但是如果不到水里亲身体验和经历，也永远学不会游泳。

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”世间万事本无好坏之分，一切只不过是过程而已，但我们的意念执着于自我感受，才会生出分别心，将人、事、物视为好坏善恶。比如，同是仰望夜空里的一轮弯月，有人会伤心落泪，有人会倍感惆怅，有人却心旷神怡……一千个人看同一轮明月会产生一千种不同的心情或感觉，是月亮不同吗？不是！外在的不同是源自于我们内在的不同，心不同则世界

不同。当我们能够由外在的不同寻找到自身内在的不足时，我们就能够在经历中获得不断地成长，从而使自己走向更大的成功。

当一个人能够从自认为不幸的事件中察觉到自己内在不足之处，并能够尽心地完善自己，那么，当类似的事情再次出现时，他就能避开下一个不幸，并创造出自己想要的结果。所以，从另外一个角度来讲，人生经历中的任何挫折或不幸，都可能会成为我们日后发展的基石，褚时健的成功就已经为我们充分证实了这一点。

1979年，51岁的褚时健任玉溪卷烟厂厂长，把一个濒临倒闭的地方小厂打造成了创造利税近千亿元的亚洲第一烟草企业。然而，十几年后，他却因为贪污受贿远离曾经的荣耀，黯然背离执掌多年的红塔，最终被判为无期徒刑。当他获得减刑，改为有期徒刑17年时，身陷囹圄的他再一次遭遇人生的重大打击——唯一的女儿在狱中自杀。

这位七十多岁的老人在尝尽人生最惨痛、最悲苦的经历后，却没有因此倒下。2002年，在狱中劳改两年后，褚时健因为严重的糖尿病办理了保外就医，回到家中养病，并被限制只能在老家一带活动。按照一般人的想法，75岁的他本应该在家颐养天年，然而，他却出人意料地承包了2000亩山地种橙子。

他所承包的荒山在当地村民看来就是一个“鸟不拉屎”的地方，在经历过泥石流的洗礼后，更是一片狼藉。但是，再多的困难也没有能够阻止他“疯狂”的行为，他带着妻子住进了荒山，穿着农民劳动的衣服，全然变成了一个地道的农民。

如今，街上的橙子卖10元4斤，而他的橙子8元1斤都有价无市。

对此，王石曾经非常感慨地说：“我非常受启发。褚时健居然承包了2000多亩地种橙子。橙子挂果要6年，他那时已经75岁了。你想象一下，一个75岁的老人，戴一个大墨镜，穿着破圆领衫，兴致勃勃地跟我谈论橙子挂果是什么情景。2000亩橙园和当地的村寨结合起来，带有扶贫的性质，而且是环保生态。虽然他境况不佳，

但他作为企业家的胸怀呼之欲出。我当时就想，如果我遇到他那样的挫折，到了他那个年纪，我会想什么？我知道，我一定不会像他那样勇敢。”

褚时健用努力和汗水把荒山变成了绿油油的果园，创造了褚橙的辉煌。

从名噪一时，到锒铛入狱，再至褚橙奇迹，褚时健的经历在很多人看来是一个传奇！其实，成就他的正是他勘破了过往的经历！

巨人集团的史玉柱在巨人倒下后的重新崛起，同样给我们以深刻的启示。很多人都有过沧桑岁月，只要我们不把那些过往的经历当作自己推卸责任和失败的理由，只要我们懂得面对和接受过往，只要我们正视自己的内在，我们也能创造辉煌。

正如创造小米手机奇迹的雷军所言：“我们只有来一次自我的革命，才能实现凤凰涅槃；我们只有打烂所有的坛坛罐罐，才会重新变得强大起来。”

人往往很难看清自己，每一个人都很容易说出别人的不足，却很难看到自己的短处。当我们醒悟“自己才是一切的根源”时，便不会再把经历当作不负责任的借口和可以享受的资本。

其实，经历对于我们每一个人来说都是一笔弥足珍贵的精神财富。“不经风霜苦，焉有梅花香？”困苦与磨难不过是为了让我们打破所有的坛坛罐罐，挫折与艰辛不过是为了让我们进行一次自我革命。

当我们知道过往经历对于我们的启迪和警示作用时，我们就会明白，一切的经历，都是让我们拥有更多智慧、更强力量的恩典！当我们懂得从经历和自身找内在原因时，就能够成就饱满盈润的人生！

第一章 自我修炼 / 001

人生有够 / 002

看不见的手 / 005

生命只在呼吸之间 / 008

化解心灵障碍 / 012

静心观照 不做“过去”的囚徒 / 016

智慧具足要靠“修”和“炼” / 021

我是一切的根源 / 026

心与境的平衡 / 029

心与境的管理 / 033

心灵的“种子”会影响一生 / 037

信任是心灵的交融 / 040

时间是医治心灵创伤的“毒药” / 044

改变从“心”开始 / 047

知道与做到 / 051

生活是一面镜子 / 055

优秀是一种习惯 / 060

学习是为了改变 / 064

- 学习从跟随开始 / 068
- 你有选择的权利 / 073
- 人生在于创造而不是重复 / 077
- 一切都是换来的 / 081
- 成功要从自己出发 / 085
- 穿越财富的障碍 / 091
- 成全别人成就自己 / 096
- 让别人觉得“值得”才能赚到钱 / 100
- 坦诚面对真实感受 / 104
- 懂得欣赏的人是富有的 / 109
- 拥有从失去开始 / 112
- 放下 / 116
- 用感恩换“得到” / 119
- 用思想创造世界 / 122
- 唯有前行 生命才会更好 / 125

第二章 为人父母 / 131

- 婚姻需要用心经营 / 132
- 人生的三次修行 / 135
- “爱”与“碍” / 138
- 学会诉说 / 141
- 直面不完美的自己 / 143
- 我不需要 / 146
- 创造良好的家庭环境 / 148
- 做有“弹性”的父母 / 151
- 放手让孩子自己成长 / 153
- 提升孩子的能量 / 156
- 让孩子自己做决定 / 158

让孩子亲身经历 / 160

第三章 组织修炼 / 163

钱是功德与福报的化身 / 164

生意人赚钱 企业家创造价值 / 167

“为事赚钱”而非“为钱做事” / 170

实现组织愿景需要不断自我超越 / 172

如实、坦诚才能找对人 / 173

共振可以为企持续创造价值 / 177

审视自己不断补“缺” / 179

领导者要有勇气放下自己的“对” / 181

团队中彼此相轻将导致集体性愚蠢 / 185

共同学习才会永远在一起 / 188

第一章

自我修炼

人生有够

有些人钱赚了很多，事业做得很大，表面上好像有地位、有成就，可是内心却很空虚。将外在的一切，如地位、财富、权力等都拿掉，才发现自己好像一无所有，对社会也没有什么帮助。那么人的一生应该追求的到底是什么？

♥ 知足方能常乐

很多时候，人们拥有了所谓的财富和地位，却仅仅为了使自己的虚荣心得到满足，在永无止境的物欲追逐中，真正的快乐却永远失落在人生的不归路上。

一个富翁对一个贫困的人说：“使劲儿跑吧，从现在开始到太阳下山之前，你能跑到的地方我全部给你。”于是，贫困的人开始拼命地跑，他跑得越来越远，而脚下将为他所拥有的土地也越来越多。他被这意想不到的收获刺激着，决定跑得更快更远，以得到更广阔的土地，他跑啊跑，太阳下山之前，他的确跑到了相当远的地方，但他也因为过度疲劳而倒下了……

人的欲望通常是无止境的，适度的欲望会促使人不停地拼搏和奋斗，而过分的贪欲则往往会变成一种负担。

人来到这个世界需要了解两件事：第一件事叫做成就与抉择，第二件事是了解真正的成就是什么。在人类社会发展的过程中，一个有所成就的人，其外在表现就是他过着什么样的生活。任何人做到的、达成的、拥有的，我们都可以拥有，也可以达成。如果这辈子我们对于生活有一种期望，对人生有一种追求，是否曾经想过，

在我们的内心或许有一种理想的生活，那才是我们想要拥有的。如果我们已经拥有了内在的成就，就能过上自己想要的生活。如果真的过上了自己想要的生活，就可以在生活中告诉自己：“我拥有的终于已经够了。”

可是生活要到什么时候、什么程度才算好呢？不是拥有多少钱，不是事业做多大，而是什么时候我们才觉得够了，无论是在物质上还是在精神上我们都得到了满足了。这是人生很重要的完成和发现。有人一辈子都在找那份爱，总希望找到一个爱她的人，其实再多人爱都没有用，她只是在等一句话：“我拥有的终于已经够了。”有些人一辈子就是想要把事业做大，让别人认同他。当有一天他终于得到认同了，也就能说：“我拥有的终于已经够了，我不需要人家再认同我了。”在人间所有成就的展现就是为了盼到这句话——“我拥有的终于已经够了”。

古今中外，每一个人都想将自己的野心发展到最大，满足自己所有的愿望，到最后还是没盼到这句话，那就还是不够。够了也就是有余了，这是心灵深处的一块净土，在这块土地上面终于跟自己和平相处了。这是一片富有的土地、是一块乐土，我们必须真正理解什么是知足常乐，才能发现这块土地的美丽，否则那块土地永远是贫瘠的，根本找不到快乐，再有钱、事业做再大也不快乐，再多人爱也不快乐，因为内心还是有缺，还是没有办法跟自己说出这句话：“我拥有的终于已经够了。”

我们的生活就是我们的国土，国王就是你自己，那里才是我们的沃土，就是我们现在过的生活。人这辈子总是受环境的影响，有人感慨是因为“人在江湖身不由己”，面对生活有着很多的不得已和无奈。不怪别人只怪自己，这辈子所有的努力和成就，最后只是换来这一句话：“我拥有的终于已经够了。”有人说赚智慧、赚能力、赚钱是因为觉得自己拥有的还不够。其实，这辈子真正的意义不是今天谁拥有的多，而是已经知道满足了，不需要了，这才是在生活

中真正的解脱、自由和心灵的解放。

♥ 放下包袱才能前进

在人生的旅途中，有很多东西是需要舍弃的，背着包袱赶路的人，要么步履维艰，要么就被抛在后面，无法前进。只有放下包袱，才能步履轻盈，人生才会得到真正的解放。

青年背着一个大包裹千里迢迢地跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样孤独、痛苦和寂寞，长途跋涉使我疲倦到极点。我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而沙哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你为什么背着一个大包裹？”青年说：“它对我可重要了，靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”“什么，扛着船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它就会变成我们的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年听从了大师的话，放下了包袱继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

人的害怕大多来自于恐惧的心情，怕缺失、怕得不到，种种的怕产生了一定要得到和占有以致掠夺的心态。佛家常讲放下，但是如果找不到压在身上的重负，又何谈放得下呢？在生活中能够看到很多人心理焦虑、烦躁、恐惧，但你告诉他改变一下对生活认识的思想就可以改变生活状态，可是他却仍然活在自我的限制里，即想追求美好生活又不愿意改变现状，生活的枷锁捆得紧紧的，还要长期忍受这种痛苦，当有一天终于觉醒了，说出：“我终于受够了。”那一刻才会有所改变。

人来此一生的目的是学习和体验，并不是占有和掠夺。因有缺

才会想尽各种各样的办法填补内心的坑洞，或是金钱、或是情爱、或是房舍、或是权利。当然尽管在这一切创造和拥有中也推动了社会的进步，让人类享有了科技进步带来的便利与生活品质的提升，但这一切的努力都会有尽头，终究不会长久。在亚特兰蒂斯文明中，当时的科技发展已经到了极高的地步，可是最后还是轰然沉到大西洋底。一切的终点都是终于已经够了，人们努力追赶，拼命角逐，竞争到最后还是重来，最终还是回归自然。

每个人的成长过程都会带着早期的伤痕，或是愿望没有得到满足，或是无意受到了外在的伤害，这一切都会在人的生命历程中留下不可磨灭的痕迹，在日后的成长过程中发挥消极作用或产生负面情绪。人的需求很大程度上在于需要用某些事物来填补内在的空缺，当人能够了解一切的外在发生都是内心世界的反映，就会清楚地看到外在表现出来的欲望往来自内在的缺失。

“我终于已经够了。”不是厌世和脱离现实，更不是仙风道骨，追寻神仙般的日子，而是一种觉悟、一种面对、一种了解、一种智慧，既超然却又不是脱俗。万物存在都有着规律可循，当你觉悟了、懂得了，就知道你要从事的事情、要追寻的目标是什么，应该将它的“种子”撒在哪里。只要耕耘，必有收获，一切的得到和拥有都是一种自然地呈现。只有“够了”才能真正放下，才能达到随顺的人生境界，在这里也是成就的得到。

看不见的手

人之自豪，不在于主宰世界，也不在于永不言败，而在于我们能够掌握自己的人生。漫漫人生路，几乎没有人可以让自己的路上只有鲜花与阳光。当遇到荆棘与风雨时，难免有人会祈求贵人或其

他外力相助。殊不知，人生并不由外力左右，它就掌握在你我手中。外在世界只是一面镜子，真实而客观地反映着我们的内在。当生活出现问题，只有从改变内在世界开始，才能从根本上改变外在的一切。

♥ 外在的分别在于心灵的空明与否

个人，才是掌握自己人生真相的钥匙。外在的一切表现只是一面镜子，让我们看到自己的样子，反映的只是自己的心性，其实外在的环境并没有怎么样，而是内心的世界还不够圆融。

有好多天，一休和尚独坐参禅，默然不语。师父看出其中玄机，微笑着领他走出寺门。寺外，一片大好的春光。放眼望去，天地间弥漫着清新的空气，半绿的草芽，斜飞的小鸟，动情的小河……

一休深深地吸了一口气，偷窥师父，师父正安详地打坐于半山坡上。一休有些纳闷，不知师父葫芦里卖的什么药。过了一个下午，师父起身，没说一句话，打个手势，他把一休领回寺内。刚入寺门，师父突然跨前一步，轻掩两扇木门，把一休关在寺外。

一休不明白师父的用意，独自坐在门外思悟师父的意思。很快天色暗了下来，雾气笼罩了四周的山岗、树林、小溪，连鸟语水声也不再明晰。这时，师父在寺内高声叫一休的名字。一休推开寺门，走了进去。师父问：“外面怎么样？”“全黑了。”“还有什么吗？”“什么也没有了。”

“不，”师父说，“外面清风、绿野、花草、小溪……一切都在。”

我要说的是：“人生掌握在自己的手中。”这只手是无形的，但它无处不在。它既不会彰显爱，也不会制造恨，它只是将人的所为与心性，通过健康、事业、婚姻、财富等状态呈现出来。

生活只是一面镜子，当我们站在这面镜子前时，照见的只有自己。我们所有的好与坏，喜悦与痛苦都是自己创造的。

我们往往从一个人过着什么样的生活，大概就能判断他到底是

一个什么样的人，他会做什么样的事；否则，他不会活成现在这种模样。他的生活犹如一面真实的镜子，反映他的内在状态。正如大文豪歌德所言：“生活就像是一面镜子，你对它笑，它也朝你笑；你对它哭，它也朝你哭。对同一件事情，不同的人看法不同，感受也就不一样。”你的生活是绚烂璀璨还是一片狼藉，这种现象的制造者正是你自己，你的认知决定了你对生活的态度，你的态度最终决定你的生活现状。

有些人以为已经明白了自己的一切，觉得自己足够聪明。可是他们并没有真正地理解，永远都用一套理由把自己保护与禁锢起来。从他们身上你会发现，遇到同样的事情，会犯同样的错误，并且同样的事情会永远不断地重复。

造成这样的结果，就是遇事总往外求，永远想着外在的方法，却从没有考虑过自己的内因，从来没有从自己入手去探寻答案。他们并没有真正地对所有发生在自己身上的事情有所了解和觉悟，自然也就不会知道这些事情的发生都是人生最好的历练机会。

我们的眼睛总是看外界太多，看心灵太少。当我们通过经历明白自己就是成就一切的决定因素时，那就集聚了足够的智慧。最后，我们就会对人世间的许多不惑，有迎刃而解之感。

♥ 生活的根本在于从心出发，向外再向内求

要想彻底地解决问题，还是要回到自己本身，遇事应该多从自身找答案。

在一次和圣严法师的对话中，李连杰谈到了学习武术非常重要的一个感受。李连杰说：“我很小就拿了全国的武术全能冠军。可是我经常想，武术已经有几千年历史了，我怎么才能够做到真正的全能呢？因此我就去拜师学各种武术。可是我每拜一个师傅，他都要我学一辈子。我想，如果真的要做到全能，花几辈子都很难做到。所以我就放弃了拜师，开始向内心去寻找，从内心去了