

丰源益语 ③

包丰源 / 著

今生相遇

都是过往的重逢

生活，是自己和自己关系的相遇，
是在经历中发现自己、看到自己，
进而不断地完善自己。
人生一世，就是要拥有一个比以往更好的自己。

三相遇
都是过往的重逢

图书在版编目 (CIP) 数据

丰源益语 . 3, 今生相遇都是过往的重逢 / 包丰源著 . —北京 :
中华工商联合出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5158-1470-4

I. ①丰… 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 (2015) 第 235033 号

丰源益语 3 今生相遇都是过往的重逢

作 者: 包丰源
责任编辑: 于建廷 效慧辉
营销推广: 王 静 万春生
封面设计: 水玉银设计
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: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2015 年 12 月第 1 版
印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷
开 本: 700mm × 1020mm 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-1470-4
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.chgslebs.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

二十多年前的一个黄昏，一位贫困的男生来到一家小饭馆点了一碗白米饭，请老板娘在上面浇上一些免费的菜汤，又让老板给他打包一碗白米饭作为第二天在学校的午餐。谁都可以看出男生的经济很拮据。为了让男生可以坚持学习而且不伤害他的自尊，老板特意在白米饭底下加了一份店里的招牌菜和一个卤蛋。男生结账离开时，夫妻俩还特意嘱咐他“明天再来”。

此后，除了节假日外，男生几乎每天都会到这家小饭馆要两碗白米饭，一碗浇点免费菜汤吃掉，一碗打包带走。老板夫妻俩也总是在带走的白米饭底下藏下同样的秘密，一直到男生毕业。

二十年后，夫妻俩的店被拆除。正当他们因为生活无依而发愁之际，一家大企业主动邀请他们到自己的办公大楼里开餐厅，并给出了相当优越的条件。后来，当夫妻俩见到企业的总经理时才发现，他竟然就是二十年前那个买白米饭的男生……

今生相遇都是过往的重逢。人与人的相遇其实都是一种机缘，我们当下所经历和遇到的一切都是我们的过往所造成的，都是看见或看不见的因果的循环，正如古语所说“莫道因果无人见，远在儿孙近在身”。

生活中的一切，都是自己和自己关系的相遇，都是曾经的因造成的果。很多人不明白这一点，所以总是纠结于当下的得失，执着于当下的困境与烦恼。所以，我们在生活中经常会看到一些人因为嫉妒或心胸狭窄而去害人，结果害人不成，反而连累或害了自己的亲人，终是害人害己。

一切都是换来的，我们所做的一切，都会回到我们自己身上。所以我常说“帮助他人就是帮助自己，伤害他人也是在伤害自己”。

而我们来此一生的目的，就是要修好自己，拥有一个比以往更好的自己。这个自己不是指身体上的自己，而是精神上的自己。生活中所有的发生都是在唤醒我们曾经的经历，当我们懂得并接受这个道理时，就能够从经历中发现自己、看到自己，并不断地完善自己，最终遇见一个更好的自己！

经历就是恩典。当我们愿意或懂得接受和臣服时，就能在经历中寻找智慧、发现规律；就能把心门打开，在生命中不断释放自己，在打开自己、接受自己、面对自己、不断完善自己的过程中真正爱上自己；就能走出思想上的误区和障碍，获得思想的升华和自我的提升，强大自己面对生活的勇气和信心！

有愿力就会有结果，只有真正认知并遵守自然法则，懂得敬天爱人，从改变自己的内在做起，才会有真正的修为，才能改变命运，收获内心的圆满与富足。

第一章 心智能量 / 001

- 对立统一是宇宙的基本规则 / 002
- “时间能医治心灵伤痛”是个假象 / 003
- “悟道”与“成道”之间的距离 / 004
- “笑死牛皋，气死金兀术”说明了什么 / 005
- 精神能量决定一切 / 007
- 内在的精神能量重于外在的有形物质 / 008
- 能量来自于交换 / 009
- 不想要这样的果，唯有改变那样的因 / 010
- 不要忽视鞋里的一粒沙子 / 011
- 负面想法是心想事成的阻碍 / 012
- 思想是心想事成的工具 / 013
- 如何为心想事成清除障碍 / 015
- 从“杯弓蛇影”到心智唤醒法 / 017
- 不役于物，不役于人 / 019
- 成全别人就是成就自己 / 021
- 人与人的差异源自思想境界 / 023
- 境界影响着人的个性和行为 / 025
- 境界可以超越情绪的障碍 / 027

- 懂得欣赏别人的优点 / 029
- 每个人都是自己人生的创造者 / 030
- 创造自我与外在的和谐 / 032
- 内心的富有才是真正的财富 / 033
- 赚钱的价值——以拥有的钱做值得的事 / 035
- 人生是一种选择 / 036
- 拿得起、放得下才能生活幸福 / 038
- 让你爱的人爱你是一种能力 / 040
- 人的改变是让“知道”成为“做到” / 041
- 任何不满都源于不能接受自己 / 043
- 潜意识如何作用于你 / 044
- 潜意识是如何运作的 / 046
- 生活是内在世界的投射 / 047
- 生活是人思想动机的试验场 / 049
- 提升境界达到思想觉悟 / 051
- 完美婚姻可“修”不可求 / 052
- 在互补中创造婚姻的和谐 / 053
- 提升能量是婚姻长久的基础 / 055
- 身体问题来自心灵情绪 / 056
- 为心灵找到安身之所 / 058
- 富足是一种心灵状态 / 060
- 感恩是一种心灵链接 / 062
- 心与境的平衡 / 064
- 感恩会让世界更美好 / 066
- 相信你的相信 / 068
- 奇迹来自信念 / 069
- 心智的构成 / 071
- 要改变命运，先改变自己 / 073
- 至高境界，区区一念 / 074
- 学习从跟随开始 / 075

- 选对人比做对事更重要 / 077
- 是什么阻碍人达成目标 / 079
- 一切都是光明圆满的 / 081
- 在生命的因缘中使自己圆满 / 083
- 真正的解脱是从自我出发 / 084
- 真正的信任是一种生命的到达 / 086
- 真正的拥有在于“换” / 088
- 自如把握每一个当下 / 090

第二卷 心灵修炼 (100)

- 爱自己就是活出真正的自己 / 094
- 爱自己才能让生命流动 / 095
- 纯净自己扩大能量外缘 / 096
- 财富如水 / 097
- 从“求同尊异”到“无同无异” / 098
- 尊重每个生命的过程 / 099
- 信仰是更高维度的链接 / 100
- 虚与实是精神与物质的转换 / 102
- 以善为缘的时代 / 103
- 世界新秩序 / 104
- 互联网对传统行业的颠覆 / 105
- 纵向的颠覆 / 106
- 境界就是能量层级和思想维度 / 107
- 生命是一个创造的过程 / 108
- 思想是内在的动力 / 109
- 唤醒细胞记忆，提升思想维度 / 110
- 关系圆满是发展中的具足 / 111
- 领悟知识背后的智慧 / 112
- 只有融入方可改变 / 113

- 你的愿力就是你的人生 / 114
- 有钱是一种德行 / 115
- 自我修炼是生命的承诺 / 116
- 觉悟的过程即在创造新的平衡 / 117
- 链接与平衡互为一体 / 118
- 只有交换的行动才能提升能量 / 119
- 懂得链接 / 120
- 外在的一切体现着内在的需要 / 121
- 尊重每个生命的过程 / 122

第三章 为人父母 / 123

- 教育的本质是塑造和培养人的良知与道德感 / 124
- 让孩子因为你的改变而改变 / 126
- 孩子是父母的化身 / 128
- 父母如何走入孩子的内心 / 129
- 爱孩子就要以身作则 / 130
- 爱孩子就是给予他生命的能量 / 131
- 父母的觉悟是家族的福气 / 133
- 家族系统的平衡与完整 / 134
- 让孩子成为神性的自己 / 136
- 在孩子心灵里播下美好的种子 / 137
- 有条件的爱会让孩子学会功利 / 138
- 学习兴趣比学习本身更重要 / 139
- 天下没有错误的父母 / 140
- 找寻完整的自己 / 141
- 接受自己才会与自己合一 / 142
- 陪伴孩子心灵成长 / 143
- 关注孩子，塑造健康的成长环境 / 144
- 父母要成为孩子的榜样 / 145

- 有多少期许就会有多少失望 / 146
- 病是内心的语言 / 147
- 孩子成长是创造自我的过程 / 148
- 对父母修“受”，对孩子修“舍” / 149
- 孩子不属于父母 / 150
- 教育孩子的重心是教育自己 / 151
- 不同选择会创造不同的结果 / 152
- 培养孩子健全的人格 / 153
- 父母与孩子的链接是一切链接的基础 / 154
- 孩子的问题就是父母的问题 / 155
- 尊重是一种人生智慧 / 156
- 利于他人就是走出自我 / 157
- 父母要关注孩子的内在感受 / 158
- 与家族能量有效链接 / 159
- 让孩子做自己的主人 / 160
- 链接让能量流动 / 161

第四部分 组织修炼

- 建立组织关系 / 164
- 领导者不能展现自己的偏好 / 165
- 伟大人格从担当开始 / 166
- 从系统角度解读组织修炼 / 167
- 人们在一起是为了让生命永续发展 / 168
- 组织修炼是一个超越自我的过程 / 169
- 人是需要被带领的 / 170
- 真正的高效是敬天爱人 / 171
- 初衷决定结果 / 172
- 放下期许 / 173
- 顾客与产品是一种能量交互 / 174

- 企业文化是集体意识的聚合 / 175
- 放下冲突, 实现双赢 / 176
- 放下已知的一切 / 177
- 不被期望所束缚 / 178
- 共振理论对企业的价值 / 179
- 共同学习是组织成员保持同步的方式 / 180
- 共同学习是解决组织问题的有效途径 / 181
- 珍惜共同学习的缘分 / 182
- 真正的效能是必须让一切有所不同 / 183
- 最高的效能存在于永恒的时空中 / 184
- 人的境界可以超越外在环境 / 185
- 建立有效的运作机制 / 186
- 无为的环境会让一切自然发生 / 187
- 付出带来个体价值 / 188
- 沟通解决冲突、促进认同 / 189
- 既要见木, 更要有林 / 190
- 寻找合适的人 / 191
- 坚信自己的理念 / 192
- 审视自己 / 193
- 让思想更有用 / 194
- 意识与潜意识趋同 / 195
- 做真实的自己 / 196
- 学会转变 / 197
- 圆融万象 / 198
- 成全别人, 成就自己 / 199
- 领导者需要和组织共同修正 / 200
- 不断地自我超越 / 201

第一章

心智能量

对立统一是宇宙的基本规则

伏羲最早创造的八卦、以周文王为代表的先贤哲人创造的周易、儒家的中庸学说，以及佛教的因果理论，都向我们阐述着这样一个事实：对立与统一是宇宙最为基本的规律。

宇宙正是在这种对立中形成了统一，产生了和谐，使我们的生活丰富多彩。存在就有存在的理由和必然，对立统一体现在我们的生活中，由此很多不同的事物呈现出共同的特征。我国古代的先贤圣哲正是通过这些特征，总结和诠释了宇宙及万物运行的规律，并将这一深奥的道理用简单的阴阳图形表现出来。智慧的背后蕴含着对宇宙、自然、五行、天地人的孕化和结晶，这既是一种敬畏，更是一种思想境界和品德修养的锤炼。

古代的先哲们向我们传达和讲述的其实就是一种思想：尊重自然规律，与天地和谐共融。一切结果都只是一种表象，外在的表现反映着内在的拥有。这个世界根本就不存在好坏之分，一切事物都缘自对立与统一，都具有两面性。所谓好与坏，只是人们所站的角度不同而已。比如日本地震后出现核泄漏的同时，也引起了拥有核设施国家对核安全的高度重视。

任何事物都是由两个或两个以上的因素相续而成的，不是独立存在的。我们所努力追求的有形的物质，如房子、事业、婚姻、亲子教育、健康、财富等也是如此。有果就有因。人的痛苦在于只看到自己认同的那一面，而不愿意看到也不接受另一面，正如电影《灵异第六感》中的一句台词一样：“你只能看到你愿意看到的事实。”要想获得通达的人生境界，需要我们从片面中走出来，认识到事物对立统一的本质，转变看问题的角度。

“时间能医治心灵伤痛”是个假象

人生在世不可能总是一帆风顺，每一个人在经历生命的过程时都会遭受创伤或打击。当人遇到心灵的伤痛或感情伤害时，往往会有一种锥心之痛，产生很多消极的情绪，沉浸于其中不能自拔，甚至会用酒精去麻醉自己……面对这些独自伤悲的人，我们通常都会好心地劝告他们：“没有关系，都会过去的。时间长了你就会淡忘这一切的，时间能够医治好你内心的伤痛。”可事实真会如此吗？时间真的能让我们淡忘一切吗？其实，时间只是个假象，我们的生命早已被卡在了那个时间点。

生活中，我们有时候很容易受到伤害，可是回过头来却发现，伤害我们最深的往往是我们最爱最亲的人。因为他们的一言一行，都会在我们心中留下划痕。也许他们只是出于无意，但是那些划痕却深深地印在了我们的记忆当中，形成了情绪种子，它们会在以后的某个时间点开始起作用，影响我们的生活。

心灵中曾经播下的“种子”都会发芽、长大。有时父母不经意的几句话却会对孩子日后的人格形成产生巨大的影响！如果没有经过心灵唤醒，人的心灵就会被“卡”在那个时空点而无力自拔，终身被折磨。生活中的一些言行很容易在人们脆弱、麻醉的时候被人的眼、耳、鼻、身收集起来，全部储存在阿赖耶识中，变成无名种。这些种子平常不容易被发现，但是在今后的生活中每当遇到类似的情形时，这些无名种就会开始起作用，使我们身体、情绪的反应又回到当时的状况，进而影响我们的生活。

今天的果都来自昨天的因，正是过去所播下的种子，才形成现在果实，而要想不影响未来，我们就必须从当下开始改变，将那些影响我们追求美好生活的障碍清除、化解和释放掉，才能够种下美好和希望的种子。

“悟道”与“成道”之间的距离

自己是所有事情的因，遇事应该先从自身找答案。当我们能认识到真正的自己，认识到一切都只是经历，认识到一切都是自己在起决定性作用的时候，我们就拥有了智慧和慈悲之心。

当遇到问题与烦恼时，西方心理学的疏导方法只是让我们去了解过去的经验，甚至把一切原因都归咎于经验。

心理学之所以找不出解决问题的方法与途径，根本就在于它是将有问题的人与经验分离了，它认为问题是由过去的经验造成的，它的立足点是使我们了解更多的经验之后，最终勉强接受自己而已！

实际上，这种方法只是创造了一种对待问题的态度，使自己在自己与经验之间做出妥协，但不能让人得到真正的解脱。人如果不从研究自己本身着手，反而去研究经验，永远也解决不了问题。这也是这些年来，有些人仅仅追寻短暂的心理或情绪的宣泄，但心灵始终得不到解脱的原因。因为那只是一时的释怀，经不住时间的考验。

“悟道”和“成道”之间还有很长距离，还有很多事情要完成，千万不要以了解为满足，不要以为“知道自己是一切现象的决定因素”就足够了。智慧对于自我的部分，只是解脱一些苦恼而已，要想成就圆满，一定要以所知去实践，一定要带着智慧去面对自身和外在环境里所遭遇的一切，在实践中解决问题。

思想能创造一切，但执行力更重要，前者是后者的基础，后者是对前者的验证。有了这样的觉悟，我们就不会再埋怨别人和外在环境。因为一味抱怨他人，只能使自己活在狭隘的世界中，只有行动才能令自己的世界更明亮宽广。当懂得了这些道理，我们自然会产生这样的觉悟——一切是自己，同时自己也是一切。

当我们得到改变自己的智慧，并运用智慧发掘自身力量时，做到自己是一切、自己成就自己、自己主宰命运，那么慈悲之心的力量就会变大，人生格局也会因此变得更为宽阔、更为圆满。

“笑死牛皋，气死金兀术”说明了什么

《黄帝内经》曰：“人生有形，不离阴阳。阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”其中“神明”指的就是精神。人的精神能量与身体有着很大的关系，受身体内在器官的影响。

从《黄帝内经》对身体的讲述中，我们可以看出：人的活力来自于心、肾、脾、肺、肝、胆这些重要脏腑的正常活动，而脏腑功能的正常运转跟人的情绪关系密切。不同的情绪变化对身体各部位有不同的影响，而脏腑气血的变化会进一步影响情绪的变化，影响人的魄力、意志、精神等能量的形成。

所以，中医认为：人的情绪与五脏的生理、病理变化相关联，喜与心、怒与肝、思与脾、忧悲与肺、恐惊与肾一一相对应。人的情绪必然会影响到自身的阴阳气血平衡。人有喜、怒、思、忧、悲、恐、惊七种情绪的变化，强烈的情绪波动或长期的消极情绪会使人的脏腑受到伤害，同时影响人身体的运作和反应机能，严重消耗人自身的精神能量，使人的思想产生负向变化，进一步发展则会演化为人生坎坷和不幸的诱因。

因此，外在表现可以认为是人内在思想的反映。当人遇到事情时，会通过眼、耳、鼻、舌、身将外在反应输入身体相对应的脏腑器官，同时也为了保护自己而产生本能反应。人身体的不同状态会导致在面对相同事物时产生不同的思想，从而形成不同的结果，走向不同的生活和命运。

《岳飞传》中“笑死的牛皋和气死的金兀术”就很能说明问题。金兀术是岳家军最强大的敌人，能够擒获金兀术，牛皋自然倍感欣喜，他的喜到了极点超出了身体应激反应极限，结果猝死了。而一向自恃强大无比的金兀术根本没把牛皋放在眼里，被牛皋擒住使他的不服与激愤郁积到了极点，超过了机体所能承受的极限，因气致死。

《红楼梦》中的林黛玉寄人篱下、敏感多疑，但却与宝玉两情相悦，期望得到老太太的成全。当她无意中听到丫头们说“宝玉定亲了”时，当即头晕目眩、脸色苍白，一病不起，治疗亦无效果，反而一日比一日重。一日，当她在昏睡中听丫头们说“宝玉没定亲，老太太心里已经有人了，这个人就在园中住着”时，她认为就是自己，心神也立刻清爽了许多，病也渐渐好了起来。可当她最终得知不是自己时，就又倒下了，最终死于宝玉结婚的当夜。

这些极端的事例形象地说明了情绪对人生命活力的影响。因此，要想拥有幸福的人生，就必须有效地释放并清除自己生命中的负面情绪，提升精神能量。如果我们执着于其中不肯舍弃，就会产生痛苦，失去生命的活力。