

# 边走 边悟

丰源益语

心灵的  
拷问与哲思  
智慧的  
交流与开悟

包丰源◎著

细微之处见真知的  
修行感悟

包丰源



边走边悟  
丰源益语

图书在版编目 ( CIP ) 数据

边走边悟: 丰源益语 / 包丰源著. —北京: 中华  
工商联合出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5158-0970-0

I. ①边… 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 127219 号

边走边悟: 丰源益语

---

作 者: 包丰源  
责任编辑: 于建廷 臧赞杰  
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: 180 千字  
印 张: 11.5  
书 号: ISBN 978-7-5158-0970-0  
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:** gszlbs@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

# 边走边悟

丰源益语

## 目 录

contents

### 第一章 心智能量 / 001

世界是全息的 / 002

人要活得立体多面有光泽 / 003

懂得尊重人与自然和谐 / 004

有效互动才能让关系长久 / 005

发现自己独有的价值 / 006

敬畏与感恩生命 / 006

多一些感恩和行动 / 007

人生初衷是让人觉悟 / 008

外在一切都是与内在的自己相遇 / 009

对他人期许都是自己生命中的“缺” / 010

舍与得同在 / 010

提升心灵维度 / 011

多给自己一次机会 / 012

不要拿感恩当习惯 / 013

在动态中建立能量的平衡 / 013

纯净是臣服后的行动 / 014

“空”创造了“有”的部分 / 015

- 让别人开心喜悦 / 017
- 用功德积攒福德 / 018
- 接受自己才会与自己合一 / 018
- 爱他人就是在爱对方投射的自己 / 019
- 改变心智结构创造美好生活 / 020
- 成全别人成就自己 / 021
- 做事修的是“我愿意” / 022
- 一切都是换来的 / 022
- 改变内在思想才能改变外在世界 / 023
- 情绪是对精神能量的最大消耗 / 025
- 狭隘让人生复杂 / 026
- 臣服才能有效链接 / 027
- 用爱点亮希望之灯 / 028
- 能量来自情绪、境界、家族、基因 / 029
- 每个人都是足够的 / 030
- 能量在与他人的交互中增长 / 031
- 谋求关注代表着自我价值的缺少 / 032
- 真正的随缘是自在智慧的体现 / 032
- 宇宙的一切来自物质与思想的共振 / 033
- 链接、臣服才能改变、提升 / 034
- 共振 / 034
- 未化解的情绪会成为心智障碍 / 035
- 疾病是心灵创化的现象 / 036
- 家族系统具有巨大的无形能量 / 037
- 在经历中觉悟才能增长智慧 / 038
- 心智是“真我”的显现 / 039
- 婚姻实相 / 040

- 提升能量来自臣服与行动 / 042
- 思想不是控制而是臣服 / 044
- 完整享受已经发生的事 / 045
- 尊重是用对方能够接受的方式来影响对方 / 046
- 所有的经历都是过往的重逢 / 047
- 让自己尽量完整与纯净 / 048
- 心想事成 / 049
- 臣服是对自己的慈悲与宽恕 / 049
- 回到纯净的自己 / 050
- 所有的付出最终都会回到自己身上 / 050
- 能量与无奈 / 051
- 改变心智结构能够提高生命品质 / 052
- 人生没有对错只有经历 / 053
- 潜意识的特点 / 054
- 人的最高需求是自我超越 / 055
- 我们是自己人生经历的创造者 / 056
- 精神能量让人有能力为自己创造 / 057
- 人要享有值得拥有的一切 / 058
- 调整振动可以改变能量关系 / 059
- 一切事物皆源自对立与统一 / 061
- 潜意识的心灵伤痛会形成情绪的种子 / 063
- 憧憬是坚持后的彩虹 / 063
- “你是谁”取决于你每时每刻的创造 / 064
- 爱别人要从爱自己开始 / 064
- “愿”就是让一切变得更好的心 / 065
- 真正的爱是提升对方的能量 / 066
- 打开心让阳光照进来 / 066

- 认知规律并行动 / 067
- 物质和能量可以相互转换 / 068
- 最好的爱是先让自己好起来 / 069
- 建立与更高次元的链接 / 069
- 慎独 / 070
- 人的价值体现于利他精神 / 070

## 第二章 心智禅修 / 073

- 生活是一个立体的圆 / 074
- 一切是臣服结果的再现 / 074
- 做自己思想的主人 / 075
- 追求真善美要有好的情绪 / 076
- 心灵优先于身体需要才会收获幸福 / 078
- 唯有改变才能掌握命运 / 079
- 人的成就是一生的修炼 / 079
- 让思想有用是“心想事成”的前提 / 080
- 能力的提升来自感恩之心 / 081
- 担当会让生命精进 / 082
- 不同境界决定不同人生 / 083
- 幸福在于觉悟的过程 / 084
- 外在的生活是一面镜子 / 085
- 内心平静才会拥有圆融的一生 / 086
- 任何事物都在规律中运行 / 088
- 一切都在规律中 / 088
- 自己是成就一切的决定因素 / 089
- 用感恩与外在链接 / 091

- 慈悲是宇宙的力量 / 092
- 融入对方才能改变对方 / 094
- 用心做事会延展结果 / 094
- 慈善是责任和义务 / 095
- 你就是完美的 / 097
- 时间和空间都是假相 / 097
- 不是“我”而是“我们” / 098
- “种子”代表着思想障碍 / 099
- 一切有为都是不为 / 100
- 接受是觉悟的开始 / 100
- 真正的提升来自行动 / 101
- 结果是因缘聚合的呈现 / 102
- 智慧与慈悲双修能改变人生的状况 / 103
- 一个人要修的是“我愿意” / 104
- 世界是全息的 / 105
- 境界是一种利他的精神 / 106
- 相同的自己不能创造不同的未来 / 106
- 纯净是正清和融的一种境界 / 107
- “我”是一切的根源 / 108
- 与自己身心合一的连接是与外在链接的前提 / 109

### 第三章 心转病移 / 111

- 每个思想都在创造着平衡 / 112
- “恨”别人会让自己“痛” / 113
- 治病最重要的是改心 / 114
- 人有身、心、灵三元素 / 115



- 妇科疾病与情绪的关系 / 116
- 眼部病症与情绪的关系 / 117
- 咳嗽代表没有表达的情绪 / 119
- 失眠通常是情绪所致 / 120
- 许多癌症是潜意识制造出来的 / 121
- 疾病由心灵创化而来 / 122
- 疾病的起源 / 124

#### 第四章 为人父母 / 127

- 经历不是恩典就是成本 / 128
- 让孩子成为神性的自己 / 128
- 在孩子心灵里播下美好的种子 / 130
- 有条件的爱会让孩子学会功利 / 130
- 学习兴趣比学习本身更重要 / 131
- 天下没有错误的父母 / 132
- 培养觉性，突破个性 / 133
- 陪伴孩子心灵成长 / 134
- 教育孩子是自身蜕变的过程 / 135
- 孩子是父母的化身 / 136
- 关注孩子，从塑造心灵开始 / 137
- 父母要成为孩子的榜样 / 138
- 父母就是孩子成长的环境 / 139
- 有多少期许就会有多少失望 / 139
- 能量提升可以延缓或者消除死亡的念头 / 140
- 病是内心的语言 / 140
- 做自己的主人 / 141

- 孩子的一切行为都是一种链接 / 142
- 孩子的灵魂高于父母 / 142
- 儿童成长是创造自我的过程 / 143
- 对父母修“受”，对孩子修“舍” / 143
- 孩子不属于父母 / 144
- 教育孩子的重心是教育自己 / 145
- 不同选择会创造不同的结果 / 146
- 培养孩子健全的人格 / 147
- 父母与孩子的链接是一切链接的基础 / 149
- 帮助别人首先要做好自己 / 150
- 孩子的问题就是父母的问题 / 151
- 尊重是一种人生智慧 / 152
- 利于他人就是走出自我 / 152
- 父母要关注孩子的内在感受 / 153
- 与家族能量有效链接 / 154
- 让孩子做自己的主人 / 155
- 链接让能量流动 / 156

## 第五章 组织修炼 / 159

- 人们在一起是为了让生命永续发展 / 160
- 组织修炼是一个超越自我的过程 / 161
- 人是要带领的 / 162
- 真正的高效是敬天爱人 / 163
- 初衷决定结果 / 164
- 企业绩效是德位相配的必然 / 164
- 和人在一起放下期许 / 165

- 人的境界可以超越外在环境 / 166
- 动机决定人与人在一起的时间 / 167
- 计较是贫穷的开始 / 167
- 组织修炼是“修”自己 / 167
- 顾客与产品是一种能量交互 / 168
- 心智营销 / 169
- 企业文化是集体意识的聚合 / 171

---

第一章

心智能量

## ♥ 世界是全息的

✧ 人与人之间以情绪或慈悲进行有效链接，以感觉的形式出现。你对一个人的感觉好或者不好，都是一种链接。

✧ 坦诚和真实不是工具和手段，而是给自己机会。今天对他人不能够坦诚，就会吸引来贪婪之人。贪婪之人最后一定会有其结果。任何事情都会成对地出现，贪和骗是其中一对。如果没有贪，怎么会被骗？如果你只想帮助人，谁能骗得了你？

✧ 看一个人时，不用了解他是谁，而是要看他周围的人。一个企业员工的样子就是老板心灵的呈现。一个老板看看自己的员工，也就知道自己是个什么样的人。

✧ 一个点，一条线，一个面，一个圆。很多时候我们看到的只是一个点：这件事情怎么了？其实不是仅仅涉及这件事情，而是一个整体。人活在一个系统中，你的些微改变都会影响与之相应的系统。人无法独立存在，每个人都是其中一员。

✧ 一切归结为“无”。宇宙岂能没有一点实实在在的东西？包含在宇宙当中的信息是确实存在的，无论是反映宇宙背后的深层结构，还是宇宙本身，描述整个宇宙都需要信息。

✧ 在宇宙中，从生命体到非生命体，时时处处都包含着整个宇宙的信息。当你执着于自己的眼睛所见、大脑所思和身体所感时，那种全息世界的深层次感觉你是体验不到的。只有当你放下以往一切知识所带来的成见时，才能体验到全息的世界。

✧ 在全息理论里，从A点可以到达B点，不需经过任何时间和空间的跨度，这也可以解释为何在心灵感应里从未捕捉到两个物体

之间任何物质或能量的传递，这是因为两点之间的交流根本不需要穿越实际时空。

✿ 如果你能够理解这些，就会很有智慧。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。智慧—面对—接受—放下—臣服—链接—能量—改变。

## ♥ 人要活得立体多面有光泽

✿ 生活是多面的，不仅表现为开心、舒服、喜悦，也表现为痛苦、烦恼、不幸。无论哪个面，我们都应该喜悦地接受，人要活得立体多面有光泽。每一个人都是丰盈饱满的，没有达到这种状态是因为这个人的能量不够。

✿ 情绪无所谓好坏，所谓的好坏都来自我们的定义。这个世界一切都是对应与平衡的，有黑就有白。情绪是社会发展的重要推动力。

✿ 人最后修出来的，不是清心寡欲，不是没有情绪，而是有光泽——是光泽，不是光彩。修出来的是懂得宇宙的实相，不是人生智慧。中国人的智慧很大程度上在于文字，不同的文字有着不同的解读。

✿ 人首先要懂得尊重，其次是臣服，然后是结果，得到，改变，很多人提升或改变都源于这个规律。

✿ 一路同行，我为你的提升而付出，你要为自己的成长而臣服，只有臣服才能有所链接。相信是一种链接，当一个人不相信，并带着自己的很多观念时，是很难与外界建立链接的。我只是一个通道，通过调整频率来为你打开智慧之门。当我们的频率尽可能趋同或者一致时，就不会再内耗，这就是我们之间的纯净。

## ♥ 懂得尊重人与自然和谐

✿ 清明节是一个万象更替、天地运行的转折点。全世界也只有中国人懂得运用二十四节气，这也是中国人懂得尊重人与自然和谐关系的一种表现。

✿ 自然有节气，人亦如此，人生也有着属于自己特性的节率。天地自然有二十四节气，人生也有着二十四节率。理解自然也就理解了人生和人性。但人生很大程度上是以5年或者5的倍数年为阶段来进行转折更替或者作为生命的一个节点的，包括国人的很多计划、谋略都是以5年或者10年为一阶段的。有的人在很小的时候一路风顺顺水，有的人中年得志，有的人到了暮年喜悦幸福，所以古人讲人应该活到120岁就是这个道理。

✿ 一个人的心态成熟与否，不在于年轻或者年长，而是取决于人与自然的关系，也就是一个人接受自然、臣服自然规律的程度，并且能够调整自己与自然和谐的效力与方向。有的人年龄不大，却能说出很多大人的语言，表示这个人的成长得快，适应自然的能力强。有的人岁数不小，说话做事却还很稚嫩。

✿ 人是自然环境的产物，环境可以创造和改变与之相应的能量场。人在不同环境中得到或感受到的能量不同，也会在一个低层面影响人的思想与行为。人的思想与行为能够与自然和谐，人就会感到舒服。儒、释、道、医、武、易都属于中国人的瑰宝，讲述的就是人与自然的和谐关系。

✿ 东方智慧讲合一。只有了解自己，才能够更好地了解或者解读他人，也才能够到达敬天爱人的高度。

## ♥ 有效互动才能让关系长久

从生命神圣诞生的那一刻起，人就存在于群体的组织之中，并相互依存、相互制衡、互为因缘，一如永恒和谐的自然。人无法独立存在于世，必须要依存于家庭、社会、国家、世界等各种形式的组织关系。如何使更多人在一起并达成目标，是为人一生要学习的一门必修课。世界上那些历史悠久的组织之所以传承千年不败，是因为它满足了人内心深处需求。只有达到将组织的使命和个人的需求相契合的精神氛围，组织才能在人的心灵推动下，从无到有，从小到大，直至永续发展。

人来到和离开这个世界，都在与人互动。在人与人的交往中，有些人值得停驻，有些人只是萍水相逢，关系的结果既是缘分，也是彼此互动、利他精神使然。多说他人好话，多做对他人有利之事，自己也会受益。

人和人之间很简单，面对冤枉和无端的指责该如何处理？首先没有好与坏，好与坏只是自己的定义，只是一个过程。我们常将对自己好的定义为对的、善的，将对自己不好的视为错的。经历就是恩典，都是能够让自己的生命有所成长和进步，这样也就不存在冤枉和无端的指责。一切外在遇到的事情都是自己内在情绪产生的感觉。人生的智慧在于遇到问题和麻烦时还能笑得出来。

物以类聚，人以群分。人与人的交往是有区别的，不是所有人都一样。有的人不断索取，有的人甘愿付出。当人与人的关系能够有效地流动时，这样的关系才能长久。

如何和人在一起，特别是那些给你带来深深伤痛的人，不是挑战，而是人生智慧。



## ♥ 发现自己独有的价值

✿ 每个人来到这个世界，都有着属于自己的独有价值。在发现和创造自身价值的过程中，也是一个看见和发现自己的过程。

人来世一遭，空空来，空空走，来到这个世界只为两件事情：一是修出一个更加精进的生命体。让自己更好的不是物质的享有，而是精神的归属。二是通过帮助他人来提升自我价值。这个世界的游戏规则是交换，一切的得到都是来自于等同的交换，所以只有付出才能有所收获，看看别人有什么样的需求，你尽量去做，在这个经历中才能发现和提升自己的价值。

✿ 经历就是恩典。有些经历表面上给我们带来了痛苦和烦恼，往深层次看，却是提醒我们发现自己在这个世界上要完成的使命，也就是要创造的价值。一个人的价值，只有在行动中才能得到体现，那些价值不是物质和权位，而是对社会、民族、他人有所帮助的生命体的成长。

你在过往经历的缺失，是你在此生要尽量弥补的；你在过往经历中曾经的付出，就是你在此生中的成就或天赋。

✿ 这个世界上没有障碍，只有狭隘。从远古到现在，人类征服和跨越了多少障碍？如果那是障碍的话，人类是无法跨越的，所以不是障碍，而是人愿不愿意去做和改变的问题。你有意愿就能做到，没有意愿只能空想，并告诉自己那是障碍。

人很简单，复杂的是自己的狭隘。

## ♥ 敬畏与感恩生命

学习的初衷，是为了回到生活中改变和提升自己。道理仅仅是道理，如果一个人的思想和能量没有得到提升和改变，知道再多的