

改变你的思维新模式，掌握生命密码，唤醒自愈的潜能，人人都有治愈的力量

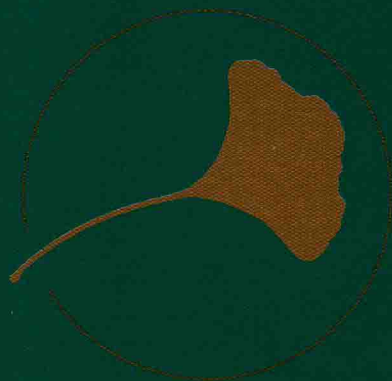
相由心生，病从心起

洞悉情绪与疾病对应关系，我们开始重新审视当下病
性思维病的特征，如何才懂得生命的意义

心转病移

走出情绪困扰 唤醒自愈潜能

包丰源——著



THOUGHT
CHANGES
DISEASE

洞悉情绪与疾病对应关系的生命疗愈书

心转病移

走出情绪困扰，唤醒自愈潜能



包丰源——著

图书在版编目 (CIP) 数据

心转病移: 走出情绪困扰, 唤醒自愈潜能 / 包丰源著. —北京:
中华工商联合出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5158-2031-6

I. ①心… II. ①包… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124180 号

心转病移: 走出情绪困扰, 唤醒自愈潜能

作 者: 包丰源

出 品 人: 徐 潜

策划编辑: 于建廷

责任编辑: 于建廷 王 欢

特约编辑: 陈总峰 朱 莉

营销企划: 王 静 万春生

封面设计: 水玉银文化

责任印制: 迈致红

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 19

书 号: ISBN 978-7-5158-2031-6

定 价: 48.00 元

服务热线: 010-58301130

工商联版图书

团购热线: 010-58302813

版权所有 盗版必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn 凡本社图书出现印装质量问题,

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心) 请与印务部联系。

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室) 联系电话: 010-58302915

推荐序一

正值我们中国民族卫生协会中医药预防医学分会在中医预防学科建设之际，接到包丰源老师的《心转病移》出版书稿，欲邀写序！作为有着多年临床实践经验的医务工作者、宣教者和中药非物质文化遗产传承者，我对患者有着深厚的感情，在工作之余多会重复了解患者的疾病问题，包括心理状态。在疾病面前，多数患者六神无主，忧心忡忡，特别是重病患者，见到医生更是战战兢兢，一脸茫然，不知大夫会给一个什么结论？古今精良大德名医，都会高度重视患者的心理状态，巧妙化解这一状态更利于患者的疗愈。

“医，可为而不可为。必天资敏悟，读万卷书，而后可借术以济世”。因此，读到《心转病移》，我颇有豁然开朗、爱不释手之感。它通俗易懂，贯穿有儒、释、道和中医的文化精髓，在疾病预防过程中有很好的临床参考价值与社会意义。同时，包丰源老师所提出的“心智医学”也是我所向往研究的方向，他已经积累了众多的人群实践经验与康复案例，多

年矢志不移，学习、研究、探索、实践、应用，在预防疾病与疾病康复中取得了可喜的效果。“舵柄在手，可免沉溺之患”，该书的出版是可喜可贺的事情。

当今罹患疾病的人群中，因情志导致的疾病者为多。情志是指人体的一系列精神意识和思维活动，为心所主。心是人体的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气涣散则身弱。故，《黄帝内经·灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”包丰源老师所提出的“心智医学”是以中医理论为基础，从情绪致病机理入手，通过认识理解、体会总结、应用研究、案例分析、实践经验，帮助人们看清疾病的真相，除掉封闭内心疾病的壁障，打开一个个心体，追溯不同情绪产生的源头“种子”。掌握心智运行的规律，不同情绪形成的致病因素，成为一个会看病的明白人。邵尧夫在《渔樵对问》中说：“能用天下之目为己之目，其目无所不观矣。”挽救生命，呼唤快乐！这不但是医务工作者的心愿，更是大众的心声，为此，我愿为本书出版作序。

中医文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，凝聚了诸子百家的学术思想，对传统文化的学术发展很值得深入研究与探索。它是一门古老而又充满生机的独立科学，坚持“古为今用，西为中用”的今天，应化繁就简，以简驭繁，彰显中医“治未病”的文明符号。衷心祝愿本书的出版能够给更多的读者有所启迪，带来不同收获。值得提出的是，临床不能把看病只当成是一种医疗技术，看不到其“凝聚着的深邃哲学智慧”，要理解中医中的情志对生命的影响与重要性，善用“打开中华文明宝库的这把钥匙”。

走出情绪困扰，唤醒自愈潜能。在国家把中医药发展作为国策之际，在《中华人民共和国中医药法》宣布实施之际，我们要大力弘扬祖

国中医药传统优秀文化，让中医这颗璀璨的明珠闪烁在世界的每一个角落，因为它能给人类带来永久的健康。

李桂英教授

中国民族卫生协会中医药预防医学分会常务副会长、秘书长

《中国卫生检验》杂志编审

《家庭医学》杂志主编

2017年7月19日于北京

推荐序二

中医很多著名医家如张仲景、李东垣都是因为家庭或自身疾病，半途出家，全心专注中医而成大家。包丰源老师也是由于家族亲人的病逝，继而奋发自学中医及现代量子物理知识，通过十多年的潜心研究和实践，逐步形成并创立了心智医学的理论和治疗体系。

中医认为“百病生于气”。气是构成和维持人体生命活动的最基本的元素，其功能主要表现在推动、温煦、防御、固摄和气化等方面，而气的运动又是脏腑经络组织功能活动的具体体现。所以，气机的失调是人体产生疾病的重要因素之一。在两千多年前的《黄帝内经》《素问·举痛论》中曾有明确的阐述：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”《素问·阴阳应象大论》曰：“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。这是中医针对情绪致病的最早的论述。它告诉我们，持久的、强烈的精神刺激会造成人体气机的各种变化，而这种变化将会损伤脏腑功能，脏腑气机失调产生疾病，或导致原有疾病的加重。

现代社会中，虽然人民生活水平日益提高，但工作节奏加快，竞争更加激烈，社会、工作、生活各方面压力加大，由心理、情绪、精神导致的各种疾病越来越多，也越来越受到重视。包丰源老师经过长期研究认识到情绪失调造成气机的淤堵既是对心智能量的最大消耗，也是产生思想混乱、身体疾病、人与人之间的纷争、家庭矛盾以及社会问题的根源。中医虽然很早就提出情志致病的观点，但客观地说，在治疗方法和治疗手段上还是比较单一。

包丰源老师自 2005 年成立心智家园文化发展有限公司以来，以“让更多人帮助更多人”为使命，在爱因斯坦能量与物质转换科学理论的基础之上，通过潜心研究唯识学、量子力学，将东方哲学智慧与西方的科学实证进行了有效融合，勇于探索实践，积累了大量案例，通过“唤醒法”“面对法”“呼吸法”“共振法”等改变潜意识的方法，有效释放、清理病患的情绪“种子”，疏通产生疾病的能量淤堵点，达到通则不痛，无创伤改变、减轻疾病的目的。同时，帮助患者在回顾生命历程的过程中转变心智，重新审视疾病与生命的关系、人与自然的关系，正确对待疾病，懂得敬天爱人，尊重生命，借由心智的提升达到增加免疫力、激发修复疾病的自愈力来提高身体健康状况，改善生活质量，继续精彩人生。

这本书是包丰源老师心智医学的良心之作和心血结晶，是对中医心身医学的进一步发展和宝贵贡献。在此，我祝愿包丰源老师和他的心智家园能够帮助更多人超越心智障碍，为继承发扬祖国传统医学做出更大贡献！

高剑虹

北京朝阳医院中医主任医师

2017 年 7 月 2 日

推荐序三

认识包丰源老师不到两年，我已深深地被他的心智医学理论和情绪疏导方法所吸引。我很愿意和包丰源老师合作做一些踏实的研究，用实证的方法和可重复的临床结果去验证心身互动的规律，从而唤醒只重病症而轻病源的当代医学和普罗大众。

也许有人会认为心智医学只是经验之谈，还不够科学。什么是科学？科学一词，英文为 **science**，其本意是系统的“知识”和“学问”。但科学并不是一个封闭的知识系统，而是开放的动态体系。1888年，达尔文曾给科学下过一个定义：“科学就是整理事实，从中发现规律，作出结论。”这正是包丰源老师这本《心转病移》所呈现的理论与由个案总结出情绪疏导方法所在做的：整理有关情绪和健康关系的事实，从中发现可重复的规律，从而得出病由心解、心转病移的结论。我在长期的压力管理和癌症康复的教学和实践中发现，现代医学，特别是现代心理学，已经有大量科学数据证明“病由心生”，“情志致病”的传统中医理论，让我们来看一组美国的数据：

- 美国病患初次就医的原因，75%~90%与压力和心理困扰有关（APA 美国心理学学会）；
- 65%有心脏病发作史的冠心病患者经历过各种形式的抑郁症（NIMH 国家精神卫生研究院）；
- 心理压力与6个主要致死原因有关：心脏病、癌症、肺病、意外事故、肝硬化和自杀（APA 美国心理学学会）；
- 61%癌症患者有“不宽恕”的问题（生活中有个不能宽恕的人）（M. Barry, 2010年）；
- 77%的成年人遭受过心理压力引起的不良身体反应（APA 美国心理学学会）。

那么，为什么现代医学在临床实践中很少关注心病源，罕有引入心理治疗呢？据我观察，至少有两个直接原因：其一，循证医学还没有找到某一压力或情绪直接引起某一疾病的实证依据（医生不会因此而被控失职）；其二，即使找到了心身互动、病由心生的证据，那些没有足够的相关训练的医生也不可能有所作为，因为市面上可以得到科学验证的真正有效的疗心药物或方法非常少。就是职业的心理学家也只能有限干预。因为心病还得心来治；心治，即非药物医治。“二战”以来，美国的临床心理学家增加了50%；同一时期，美国抑郁症和焦虑症的患病率却增长了两倍。今天，美国成人焦虑症患病率为18%，抑郁症的患病率为9.1%。更多的临床心理医生并没能减缓心理疾病的增长。

包丰源老师的心智医学和情绪疏导方法的实践几乎同时解决了以上两个难题！比如，对子宫肌瘤和乳腺增生症等实体瘤的临床治疗发现，通过1~3次情绪疏导，在没有任何其他干预的情况下，实体瘤缩小了50%~90%。这一结果是对“情绪是肿瘤产生之主要原因”的最好佐证。如果能把这一效果大规模重复，没有科学家会否认情绪是肿瘤产生

的原因之一。因此，心理治疗必然成为肿瘤疗愈的重要组成部分。同时，人们会发现，包丰源老师心智医学的“唤醒法”“面对法”“呼吸法”“共振法”及淤堵能量疏通法是那样的简单易行、方便有效，调理情绪、养心疗心也不是那么困难，从而帮助人们重新获得身心灵全面健康。

尽管我有美国社会心理学博士和公共卫生硕士的学位，又在医学院做临床精神病学和心理学研究二十多年，但在情绪与健康的临床实践上，我仍然是一个学生，我仍需要更好地向包丰源老师学习。

陈科文

美国马里兰大学医学院整合医学中心副教授

2017年7月22日于巴尔的摩

前 言

“千万不要死于无知”——这是联合国提出的关于人类健康的口号，也是对我国全民健康的重要提醒。央视报道称：我国 30~50 岁年龄段死亡率最高，每分钟就有 6 人被诊断为癌症；在全球癌症大爆发的现状下，中国发病率第一；2015 年新增癌症患者 429 万人，死亡 281 万人……常见疾病患病情况更是触目惊心：据估计，现阶段我国高血压患者 2.65 亿人，糖尿病患者近 1.2 亿人，高血脂患者 1 亿多人，脂肪肝患者 1.2 亿人，心血管病患者 2 亿人。我们的物质生活水平不断提高，但是健康状况反而大幅度下降。健康和长寿自古以来就是人们最为关心的问题之一，上至帝王将相，下至市井村夫，无不对其心驰神往，但面对疾病与死亡，又常常束手无策。

2002 年，我的大姐患乳腺癌去世；2007 年，我的母亲和父亲分别因糖尿病中风和心力衰竭相隔百天去世。这些经历让我深感人生中最大的煎熬不是财富贫瘠、冤枉打击，而是绝望与无助。生活中的困顿都可以通过毅力、勇气、智慧甚至拼命努力来度过，但是当一个人被病痛所

折磨并看不到任何希望的时候，那种煎熬是痛彻心扉的。

在那几年，家中五位亲人中的三位相继离世，我心力交瘁。这些生与死的经历让我感觉到，哪怕有一线希望，我也愿意付出一切来换回亲人的健康——但是当时面对疾病，我剩下的只是无能为力。

当时有位著名医生曾告诫我：你的母亲有12年糖尿病史，这个病通常是家族遗传的，而且遗传给男性的概率更大，所以，你现在的年龄很容易患病——这句话让我心惊胆战。

我知道糖尿病不是最可怕的，最可怕的是并发症。我的母亲就患有眼睛的并发症，身体非常虚弱。姐姐去世的事情，因为担心母亲承受不了白发人送黑发人的痛苦，一直隐瞒着没有告诉她。母亲去世百天后，父亲也离开了。这样连续的打击，再加上医生对我的“警告”，这一切让我惴惴不安，夜不能寐。我常想：“难道我的命运也是如此？”绝望中我去求佛保佑，在八大处门口遇到一位追我而来的算命人，他对我说：“先生，你的山根有横纹，这两年容易心脏病猝死。”那一刻，我对死亡恐惧到了极点。

幸运的是，2005年我开始做右脑开发培训。我发现，人的记忆中存储着过往经历中很多痛苦的情绪记忆。这些情绪记忆会影响人的思想认知——不同的思想所形成的行为完全不同，自然最后取得的结果也就完全不一样；人早年的记忆不会消失，即使过去很久，带着情绪的记忆几乎都无法抹去；无论社会地位如何、财富积累多寡、男女性别等，情绪记忆对大家都一视同仁。有些人说以前的情绪早已忘却，实际上忘记只是在意识层面，而在潜意识层面是很难磨灭的。只要出现类似的环境，人就会重新经历那时的情绪感受，即所谓的“触景生情”。俗语“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就是这个道理。

因为希望自己可以多活几年，不至于患糖尿病或者心脏病猝死，我开始阅读中医典籍。《黄帝内经·素问·举痛论》谈道：“余知百病生

于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”《素问·阴阳应象大论》说道：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”“情志之伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发。”（“由”指病的根由，病根就是“心”。这里的“心”指的是人的心理变化，也就是人的思想。这就是传统中医理论所讲的“病由心生”。保持平稳的情绪和积极的心态可以让人获得健康和长寿。）张介宾《类经·疾病类》有道：“气之在人，和则为正气，不和则为邪气。凡表里虚实，逆顺缓急，无不因气而至，故百病皆生于气。”遍览这些典籍后，我意识到，情绪会伤及身体器官，并有定向性。无论任何种族和肤色，只要愤怒就会脸红，害怕就会脸白，伤心就会落泪等。即使是西医，也有情绪会造成免疫力下降形成病理反应或加剧病情的理论。

《礼记·大学》所言：“物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”意思是：每个事物都有根本和枝末，都有开始和终结。一旦明白了这本末始终的道理，就接近事物发展的规律了。回想走过的生命历程，我们每个人的生活和命运好像总是被一种力量所牵绊制约，同样的经历总是在不断重复。那么到底是什么在左右我们的生活与命运？是什么在作用于我们的思想？既然说凡事都有规律可循，那么健康与疾病、幸福与快乐、贫瘠与痛苦也一定有可以追寻和探究的规律所在。

想到这些，我放弃了右脑开发课程，开始转向研究人的心智究竟是如何运作和怎样影响人的生活与命运的。在十年不断地思考与研究中，我创造了“心智禅修”三个阶段的递进形式的课程，解读自然界的12个规律；通过“永续发展”课程解读如何创造社会、企业、员工之间的心智链接，为企业基业长青奠定发展基石；通过“为人父母”课程，帮助父母从经历中懂得如何正确塑造孩子的心智，实现孩子的幸福成长。

这几年我在处理个案的过程中，清楚地看到，人的记忆是无法被时间磨灭的，即使经过漫长岁月的洗礼，仍然会历久弥新。存储在生命记忆中的情绪形成思想，而思想产生行为，行为创造生活与命运。生活中曾经有过的伤痛不但不会随着时间的流逝而忘却，反而时间越久，对人的生活与命运的危害就会越深重。

过去我常常会讲：看破、放下、自在。在这几年的经历中我看到：一个人如果没有看破是很难放下的，不能放下也就无从自在。

二千五百多年前，释迦牟尼佛在寻找人生痛苦的根源以止息自己和他人的痛苦时，证悟到，人类痛苦的根源来自于人的情绪。事实上，情绪即是痛苦，会导致人身体和心理产生连锁反应，破坏人的脏腑器官，影响思想的形成，引导人的行为和结果，从而使人走向不同的生活与命运。

人的情绪在于思想。在生活中我们能够看到，同样一件事情，有的人想得开就会淡然处之，有的人想不开就会痛不欲生。即使是一母同胞，在同一个家庭成长，接受一样的教育，却依然会成长为两个完全不同的人。一位朋友的母亲因患癌症住院，检查的时候还是好好的，住院仅十天就去世了。医生说她很大程度上是因为知道自己是癌症晚期，精神压力过大而亡的。由此可见，情绪影响着人的命运与健康。

常言道：“人活一口气。”气就是能量，能量是宇宙的基本元素。处在不同的能量状况下，人会接收到不同的频率和信息。例如，在情绪激动时和心平气和时，人的感受、反应、觉察都是不同的。

情绪最容易被忽略，却又对人影响重大。每个人经历的事，都会汇聚成记忆的海洋。其中，有些记忆只是信息的留存，它们偶尔在我们的脑海里漾出涟漪，随即消失——它们是平和的、清澈的、无害的；但有些记忆不仅仅是信息的留存，它们伴随着某种情绪，像无法化解的水垢，沉淀于记忆的水底——当它们不小心被搅动时，便会翻腾起来，

污染清澈的思想，干扰人们的视野和判断。如果情绪记忆没有有效地清除、化解、释放，它们可以在我们的大脑中存储上百年，甚至上千年、上万年——所形成的心智障碍总会在被触发的时候翻腾起来，使心灵蒙尘，使智慧蒙蔽，并直接影响自身与后代的财富、事业、健康、婚姻和亲子教育等各个方面。

《人民日报》曾报道，70%的疾病与情绪有关：癌症与长时间的怨恨有关，恐惧、焦虑容易导致腹部疼痛，批评、内疚容易引发关节炎，压抑易导致哮喘，常受批评的人容易得关节炎……无论中医、西医还是心理学家，都证实了情绪对疾病的影响和作用。我们很少关注自己的内在情绪，常常对一些事耿耿于怀，造成能量淤堵不畅。在这种情况下，我们的身体怎么会不生病？我们的健康怎么会不受影响？

这些年在心智教育的课程上，我都会以不同的方式处理个案，再进一步分析个案的具体状况，结合查阅相关资料论文和书籍，从而最终总结出部分情绪与疾病的对应关系。比如，颈椎不好大多与跟父母或领导较劲有关；腰不好大多与担当或承担家庭与事业责任有关；关节不好大多与事业或孩子前途有关……我的大姐患乳腺癌，恰恰与她婚姻不顺、情感坎坷的经历有关；我的母亲患糖尿病，而她就是一位怕失落从而形成了很强掌控欲的人，母亲的中风与她很能干，但是总不得志，所以对领导产生很大埋怨情绪有关。经过总结提炼，我在恐伤肾、怒伤肝的基础上找到几十种情绪对疾病的定向对应关系。

父亲在母亲离开后心情异常平静，当时我和二姐觉得这样挺好的，没有过多担心。但是在快到百天的时候，他突发疾病，医生诊断为心力衰竭，四天后离开人世。我们回到家后发现了父亲留下的遗书，遗书中把党费、房间里的生活用品和后事安排等交代得清清楚楚。那一刻我们明白了，父亲不是病痛而亡，而是走向了一种崇高的精神解脱——他不想给家人、给社会带来麻烦。这些让我深刻地意识到：病是心智景象的

外在呈现，内在的画面会产生外在的结果，而且病与家族的过往经历有关联。由此，我便开始研究家族关系与病的成因。经过多年努力，不断研究，我总结出心智医学研究的起点、理论观点和调理方法。

人的思想变化会产生情绪，情绪导引气血产生定向反应，造成身体各器官规律性变化和身体中能量的淤堵，影响气血的正常流动，导致人体的免疫力下降，人体就会出现病理反应或者加剧病情。疾病不仅是生理反应、物质变化，而且是与情绪、家族、心理、能量、全息、集体意识、个体需要等密切相关，更是生命的一部分。在研究过程中，我发展和创新了五种科学有效的改变身体状态的方法，即“唤醒法”“面对法”“呼吸法”“共振法”及疏通淤堵能量的手法。这些方法快速有效地帮助了很多查出细胞记忆中不健康的心智记忆，释放、清理病患的情绪“种子”，疏通产生疾病的能量淤堵点，达到通则不痛、无创伤改变、减轻疾病的效果。这些方法简单易学好掌握，学员在生活与课程中帮助不同的人进行调理，效果非常好，甚至可以进一步帮助患者在回顾生命历程的过程中转变心智，重新审视疾病与生命的关系、人与自然的关系，正确对待疾病，懂得敬天爱人、尊重生命，借由心智的提升达到增强免疫力、激发修复疾病的自愈力来提高身体健康状况。

我将这些理论、方法和手段定义为心智医学，是基于人的一切都是内在心智的呈现。中西医和心理学领域都有许多对情绪与疾病关系的研究，不同研究机构、学者等都有相关研究成果发表，如美国学者路易丝·海的《生命的重建》，中国王中平老师的《心灵的潜能——心平健康学》、刘有生的《刘有生演讲录》、柯云路的《新疾病学》等。心智医学不是治病，而是疗心。这一研究方向是对中医理论的延展与创新，是现有中西医治疗手段的有力补充；是对释放当代人在生活、事业、婚姻、亲子关系中形成的恐惧、担忧、焦虑、愤怒等情绪的科学方法；是帮助人在回顾生命历程中建立人与内在、人与人、人与自然的链接关系，提