

心智能量学系列丛书

四种方法让你拆掉思维里的墙
“心智能量学”创始人包丰源老师教你
如何活出伟大的自己

用思想来 改变一切

包丰源·著

思路决定出路
思想成就梦想



广东省出版集团
广东经济出版社

用思想来改变一切

包丰源·著



广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

用思想来改变一切 / 包丰源著. —广州: 广东经济出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5454-1548-3

I . ①用… II . ①包… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 233523 号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京同文印刷有限责任公司 (北京市密云县十里堡镇庄禾屯)
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	13
字数	163 000
版次	2012 年 12 月第 1 版
印次	2012 年 12 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-1548-3
定价	38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

原来一切早有根由 ——物有本末，事有终始

2011年3月，《心智的力量》一书出版发行后，引发了更多人对于心智、能量、情绪、境界的探究，同时，也有一些读者在与我的交流中说道：心智这个词有些深奥，不大好理解。为此，我出版《用思想来改变一切》这本书，特意从思想层面来解读人的生活与命运之间的奥秘，以利于读者更好地理解与体会。

一谈到命运，很多人都会联想到算命、求签。每每遇到不顺心的事时，他们也常会用“命中注定”来宽慰自己。在大多数人的眼中，充满了未知与变数的生活除了让人感到神秘外，更多的则是一种对于命运的无奈，似乎生命中的一切都是逃脱不了的。

其实，这个看似纷繁的世界中，一切事物都是有章可循的，正如《礼记·大学》中所言：“物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”只要我们明白了这本末始终的道理，就能掌握事物发展的规律。

来到这个世界上的每个人都有着追求崇高的精神和获得美好生活的愿望与渴求，并会为之付出不懈的努力。但是，真正能够心想事成的人未必就天赋异禀或才智超群，未必就体魄强健或背景显赫，而是因为拥有更高的精神领悟和思想境界，领悟并掌握了事物发展的规律。

记得上小学时，我参加了天文兴趣小组。在老师的指引下，我每天都会通过看云、看天空的繁星来预测第二天的天气变化，结果预测得都很准。伴随着不断地成长与实践，我逐渐明白：其实任何事情都是有规律可循的，世上没有无源之水，也无空穴来风，不论是灾难、节气还是气候的变化都是有先兆的，只是有一些规律我们还没有发现和运用而已。

日月星辰，花草树木，一切都是那样有序；四季交替，花开花落，大自然在自己的规律中和谐运行……

相对于大自然，人是渺小的，人只有顺应自然与天地相合，才能有所发展，任何对自然的违逆和作祟都会得到惩罚。

人的一生是极其短暂的，在这个美妙而又精彩的世界里，有的人品尝着快乐与幸福，有的人却经受着痛苦与不幸。

为什么目标明确、百般努力却总是无法实现人生梦想？

为什么不断苦苦寻觅却总是与幸福婚姻擦肩而过？

为什么同样的产品由不同的人进行销售会有着不同的结果？

为什么给予孩子无尽关爱却仍是充满隔阂难以沟通？

为什么做了大量培训还是无法激发员工的激情和斗志？

为什么经过了心理疗伤却还是无法走出心灵的阴影？

为了寻求内心的答案，我去尼泊尔拜访了通过苦行来寻求生命解脱的苦行僧；在印度的奥修中心我学到了通过静心 and 释放压力来提升能量的方法，还参拜了许多高僧；到马来西亚后，我又向世界有名的心灵大师学习了改变人生的方法……

我还去读了北京师范大学哲学与社会学院的博士研修班，系统地研修了老子、孔子、庄子、墨子等先哲们的思想。与此同时，不论是国内老师讲课还是国际大师传授经验，只要有时间，我都会虚心地去请教和学习。

在发起、倡导、策划、参与“重走六祖求法弘法路”的活动中，我

有缘接触和学习到了佛学的一些知识和理论，特别是唯识学对人心智结构的论述和剖析更使我受益匪浅。于是，我放弃了以前的生意，创办了心智财富学苑，在教育培训行业中白手起家，开始了人生的另一番追求。

一次在马来西亚学习时，我看到一位从美国来的同学在看《秘密》一书，我觉得很不错，便问他在哪里买的。在得知他是在香港转机时买的后，我专程飞往香港到机场的书店将那里的《秘密》全都买了回来。

这本书告诉我们：在每个人的生命中都隐藏着一个巨大的秘密，我们需要做到的就是揭示、了解、掌握与运用这个控制和影响着人生活与命运的秘密——人的思想。人的思想会和与它有关联的人、事、物产生强大的吸引。

这个观点非常正确，也很有效。很多人在为理想的实现而付出不懈的努力，并且也在按照吸引力法则使目标视觉化、数字化。可是，为什么现实的结果还是会与自己的愿望存在很大的差距呢？在《秘密》的背后还有着什么样的规律没有被发现呢？

我发现，人由于欲望的驱使，会对生活、健康、财富和事业等产生种种的渴望和追求，并会为了实现理想和目标而竭尽全力。但是，在这一过程中，人们往往会忽略潜藏于生命中的思想障碍。如果这些障碍没有得到清除和化解，人就会像奋力前行的汽车遇到了发动机油路不畅的问题一样，虽然目标清晰，但步履维艰。

通过这些年对唯识学、量子力学、右脑科学的学习与研究，我在爱因斯坦能量与物质转换理论的基础上总结出：物质与能量是宇宙的最基本构成，也是人类社会各种关系的体现。大到历史变迁，小到一个人的成长，都是能量聚汇与离散的结果。而在这个过程中，人的思想则作用和影响着能量流动的方向与强度——一个人有什么样的思想将创造出什么样的人生结果。所以，只有改变思想才能改变生活状态，提高生命品质。

人在生命中的每种经历，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，会翻腾起来，污染清澈的那部分，干扰人们的思想和判断力。

每个人在成长、受教育与社会化的进程中所产生的恐惧、失落、怨恨、内疚、害怕、自责、愤怒等情绪，如果得不到有效释放、清除和化解，就会产生细胞记忆形成潜意识中的程序。这些记忆及程序就像计算机病毒一样，只要条件满足就会自动运行，形成心智障碍，随时翻腾起来使心灵蒙尘。

当现实生活中再次出现与以往经历相同的情境或感觉时，潜意识就会启动程序，引导身体作出反应，使人烦恼与痛苦的经历总是在不断地轮回。如此一来，即使有着对美好生活的追求，也会因为不自觉地受控于潜意识程序的影响和作用，而很难改变自己的现状。

正如“疯狂英语”创始人李阳对他的美籍妻子 Kim 实施家暴一样，虽然他在思想层面上常常教育别人要懂得感恩、关爱、原谅、宽容，但他却依然受自己情绪的控制，情急之下本能地做出了失去理智的“疯狂”之举。

然而，这样的行为与结果正是源于李阳幼年时，因无法得到关爱、支持与帮助所形成的愤怒、失落情绪的程序。随着环境的聚合，当他看到妻子删除了自己的东西时，情急之下就唤醒了小时候无法向父母反抗或说理而压抑在阿赖耶识中的情绪，最终也就导致了家暴事件的发生。

生活中，很多人的失态行为其实都是情绪使然，越是压抑长久的情绪所产生的能量也就越强，对人的思想的影响和作用也就越大，从而也就导致了家庭纠纷、人与人之间的矛盾，以及犯罪、自杀等结果。它既侵蚀人的生命健康，也阻碍社会的和谐发展。

情绪是对思想能量的最大消耗。潜意识中存储的情绪越多，人再次

遇到相同或相似境遇时所产生的反应就会越明显；情绪存储的时间越久，对人的作用和影响也会越大。情绪会侵蚀身体细胞，破坏脏器器官，影响和作用于人的思想，甚至使人失去理智。

当我们用生命的能量来压抑并控制这些情绪时，那些可以用于达成目标和创造物质生活的能量就会被大大削弱。随着时间的积累，我们甚至会过早地失去原本短暂的生命，并会在生命过程中将这种思维模式复制给自己的下一代，严重的还会对社会及他人造成危害。

在利用思想创造物质世界的过程中，情绪最容易被人忽略，但它却对潜意识有着重大的影响。所以，要改变生活现状、改变思想，就要先改变潜意识的程序，而改变程序最重要的就是要有效地处理对现实生活产生影响和作用的那些情绪。

这些年来，我也看到有很多人都在通过听课、禅修、打坐、心理疗法、家族系统排列等方式来改变自己，这些课程对人思想的进步以及心灵的豁达与宁静有着很大的效果。然而，也有一些人花了很多钱上了很多课却还是一切照旧。还有很多成功人士并没有上过什么课程，也没有进行过情绪的处理，却拥有很清明的思想和强大的能量。这是为什么？

这个问题打开了我思考的契机，让我找到了影响思想形成的重要方面——思想境界。

人与人之间本质的差异就是境界的不同，也就是看待问题的角度和高度不同。置身于宇宙的自然平衡中，从个人的些微小事到左右历史的大事都离不开自然和社会各种关系的付出、贡献与协作。任何一个人或企业的点滴成就都是经由他人成全的结果，都来自于社会群体的分工与协作。

人与人、人与自然、人与社会之间都存在着相互依存和互为因缘的和谐与平衡关系。作为这个组织中的一员，我们每一个人都有责任和义务付出自己的努力去创造一切美好的结果。只有帮助更多的人成长才能够得到自身等同的成就，才能创造更加辉煌的未来。

这几年来，我将自己研究出来的心智能量学的理论思想以及改变潜意识的技术方法总结创造了“心智能量”“心智营销”“心智禅修”“组织修炼”和“为人父母”五门课程。在传播心智能量学的思想与技术过程中，我看到很多人通过发现、触碰和穿越存储在潜意识里的心智障碍，唤醒了自我本有的内在潜能和智慧，从而掌握了事物存在和发展的规律，学会了从事物原点解决问题的方法，以此带来了生命品质的提升。非常感谢这些年来与我在提升生命价值这条路上一起走过来的人，感谢大家的成全、鼓励和支持！

谨以此书奉献给所有追求生命成长进步的人！因为有你们的努力，社会将更加和谐与美好；因为有你们不断地追寻，将会有更多人掌握生命的规律，在提升思想境界和精神能量的同时，使自己和周围的人都能够生活得更加幸福愉悦！

序 原来一切早有根由——物有本末，事有终始

第一章 | 思想是一切的根源

生活了这么多年，你知道生活到底是什么吗？你了解人为什么会过着不同的生活吗？这是我们来此一生不能不了解的一件事，也是我们必须追寻答案的。

在潜意识的记忆里存储着人在生命过程中所有的一切经历、情绪和结果，它们像“种子”一样在潜意识中生根发芽……

第一节 了解自己的思想 / 2

- 一、所有这一切都源自思想 / 2
- 二、隐藏在幕后的操纵者：思想能量 / 6
- 三、从改变自己的思想做起 / 11
- 四、创造思想的一致性 / 14

第二节 发现思想的“种子” / 23

- 一、是什么塑造出今天的你 / 24
- 二、“种子”是如何产生的 / 31
- 三、不容忽视的巨大力量 / 34
- 四、童年记忆的“种子”影响人的一生 / 38
- 五、改变思想的“种子”，才能改变生活与命运 / 42

第二章 | 从当下的情绪入手

人的思想无不受到情绪的控制和左右。两千五百多年前的释迦牟尼佛在探究人的生、老、病、死时，在止息自己和他人的痛苦时找到了终结答案——情绪是人生最大的苦，是人生痛苦的根源。

第一节 情绪影响着你的生活与命运 / 48

- 一、情绪是一切疾病的根源 / 48
- 二、情绪像种子一样深埋在人的心灵中 / 53
- 三、走出自我情绪的局限 / 66

第二节 释放负面情绪，获得积极能量 / 70

- 一、别掉进失落情绪的困境 / 71
- 二、不要自责，学会放下 / 74
- 三、别让抱怨卡住你的生命 / 78
- 四、把心打开，面对你的一切 / 81
- 五、驱除心灵的耻辱 / 84

第三节 “心想”到“事成”究竟有多遥远 / 88

- 一、吸引力法则之缺陷：目标清晰为什么依然不成功 / 88
- 二、从“心想”到“事成”之间的障碍 / 92
- 三、心存恐惧便远离梦想 / 99
- 四、心想事成：一个觉悟、修炼、穿越的过程 / 102

第三章 | 提升你的思想境界

任何事物都有有形与无形的两面，有形的是情绪，那无形的又是什么？境界超越了情绪的滋扰，创造了很多有成就人的最终表现，这就好比一台计算机，如果要提升运行速度，一方面在于清除病毒，另一方面在于扩大内存。清除病毒就是情绪释放，扩大内存就是提升境界。

第一节 什么在制约你的思想 / 108

- 一、你想成为谁 / 108
- 二、同一棵树上的不同果实 / 112
- 三、先要认识现在的自己 / 114
- 四、这个世界上没有巧合 / 115
- 五、觉悟与行动 / 117

第二节 跨越从“知道”到“做到”的鸿沟 / 119

- 一、人生无时无刻不在学习 / 119
- 二、“知道”是学出来的，“做到”是修出来的 / 122
- 三、懂得欣赏别人的优点 / 126
- 四、学习从跟随开始 / 128
- 五、人的一生，是学习和改变的一生 / 131

第三节 思想境界决定赚钱的能力 / 133

- 一、“值得”是金钱流动的唯一力量 / 134
- 二、赚钱是专业助人 / 136
- 三、守钱决定最终的结果 / 140
- 四、花钱有智慧，不做守财奴 / 143

第四章 | 改变思想，改变人生

宇宙虽千变万化，但我们的生活与命运不论贫瘠还是富有，不论痛苦还是幸福，都是由自己的思想所创造出来的。一个人的想法决定着他会成为一个什么样的人。

第一节 生活是思想的试验场 / 146

- 一、外在的生活反映着人的内在状态 / 146
- 二、什么样的人就会有怎样的生活 / 148
- 三、一切是自己，自己是一切 / 151

- 四、心净纳福——拿得起放得下才能生活幸福 / 155
- 五、生活的根本在于从心出发，学会向内求 / 157
- 第二节 什么样的思想决定什么样的人生结果 / 160**
 - 一、奇迹来自信念，信念来自思想 / 161
 - 二、没有任何理由的信任 / 165
 - 三、感恩换能力 / 167
 - 四、活在当下 / 172
 - 五、你有选择的权利 / 175
- 第三节 思想需要修炼 / 179**
 - 一、人的行为结果源自于思想 / 179
 - 二、思想的一致性让人生更精彩 / 182
 - 三、思想的智慧圆融万象 / 186
 - 四、守护心中净土，享受幸福人生 / 189



第一章

思想是一切的根源

生活了这么多年，你知道生活到底是什么吗？你了解人为什么会过着不同的生活吗？这是我们来此一生不能不了解的一件事，也是我们必须追寻答案的。

在潜意识的记忆里存储着人在生命过程中所有的一切经历、情绪和结果，它们像“种子”一样在潜意识中生根发芽……

第一节

了解自己的思想

茫茫人海，世象万千，每每审视人世间的种种现状，我们在倍感无奈的同时，不禁会发出这样的感叹：人怎么可以活成这个样子！

俗话说“一样米养百样人”，来到这个世界上的芸芸众生，虽然吃的都相差无几，却过着不同的生活：有人生活在烦恼与痛苦中，有人生活在幸福与喜悦中。为什么同样是人却会过得如此不同？

在生活中你会疑惑：为什么有的人虽百般努力却总是与成功擦肩而过，而有的人读书不多却能够在事业上成就非凡？为什么有的人用了大量时间进行心理疗伤可还是改变不了生活的困境？为什么有些父母给予孩子丰厚的物质条件，却与孩子的距离越来越远？是什么造成了人与人之间的差别？又是什么在决定着人的贫穷和富有，痛苦和快乐？

常言道：一母生九子，九子各不同。世界上没有两片完全相同的叶子，每个人都是自己命运的创造者。环境可以作用于一个人，却不足以决定一个人的命运。生活了这么多年，你知道生活到底是什么吗？你了解人为什么会过着不同的生活吗？这是我们来此一生不能不了解的一件事，也是我们必须追寻答案的。

一、所有这一切都源自思想

为什么在同一个家庭中，有着同样的父母，受到同样的教育，一样的衣食，可人生的结果和命运却有着很大的不同？

有人说这是父母的原因，是教育方式的不同造成的。生第一个孩子的时候，父母没有经验，不太会教育孩子，而到了生第二个孩子时，就懂得了一些养育孩子的知识和方法。所以，一个家里的孩子在性格、健康、事业和婚姻等方面都各有各的不同。可是你仍然会发现，即使是双胞胎的家庭，孩子有一样的生辰八字、父母、教育环境、时代大环境等，也还是会有着不同的生活与命运。

究其原因，有人认为，这是社会环境造成的。社会的发展、时代的不同和社会大环境的因素对一个人的成长都起到不同的影响和作用。但是，我们又会发现，为何在同样环境中，人的反应却是不同的。比如吃了同样的食物，有些人会腹泻，有些人却能够安然无恙。因此，这不仅是环境所致，也和个体的差异有很大关系。也有人说，这都是人的命运。如果真有命运之说的话，那么它一定存在着某种规律，不然不足以称之为命运。

之前，有两个下岗待业的人，在政府的关怀下得到了社会福利的照顾，每人每月可以领 100 元的生活补贴。第一个月，他们两人都领了 100 元。但不同的是，他们中的一个人并没有把这 100 元用于生活，而是用它买了 50 双拖鞋，拿到集市上每双卖 3 元，最终收获了 150 元。虽然他在一开始依然过着节衣缩食的生活，可几个月后他的生活状况有了明显的好转，也不再领政府给的生活补贴了。而另外一个人却仍然每月都在领着这 100 元的生活补贴，把它全部用来买生活必需品。

同样是 100 元，一个人通过它经营获得收益，脱离了贫困，而另一个人只是把它当作一笔生活费用。不同的行动造成了他们生活与境遇的不同，而产生这一切的根本原因就在于两个人思想的不同，也就是对于拥有这笔钱的理念有所不同。

我们知道，在创造物质世界的过程中，每一个结果都是先由大脑产

生想法，然后人依据这个想法调动身体进行行动，才使这个思想创造出现实中想要的结果。任何事物产生的结果都来自于行为，行为来自于选择，而选择来自于思想，也就是人的行为动机。人只能够作出思想范围以内的选择，而不会有超越思想范围以外的行为。当每个人所面对的外在境遇相同时，只是由于个人的思想不同，才导致了行为与结果的差异，从而形成了不同的生活与命运。

思想创造一切，从人类的兽皮裹身到今日的航天飞行，所有的一切无一不是人类思想的结晶。正因为有了改革开放的思想，我们的生活才发生了翻天覆地的变化，这表明内在思想的转变才创造了外在物质生活的提升。

在同样艰苦的环境中，思想不同的人表现也不同，有的人会提升自己的思想境界，而有的人却会因此而消沉。调查显示：在二次大战中被纳粹关押在集中营中最终存活下来的人，并不是因为身体健康而是因为他们拥有一种积极的想法，在他们的心目中有着“胜利很快就会来临，德国法西斯很快就会灭亡”的思想。

● 市场像大海，你为什么没有成为大船

2008年金融危机时，我应邀到一个企业讲课。课堂上，我问：“你们企业现在遇到的最大问题是什么？”大家异口同声回答说：“金融海啸，很多外商都不下订单了。”我说：“在你们行业中比你们做得更好的企业有哪些？”大家不假思索地说出了一些企业的名字。我接着问：“金融海啸时，这些企业比你们做得好还是差？”大家都回答说：“比我们做得好。”

其实，市场就像是大海，当海浪掀起时不论大船还是小船都会随浪而起，只是大船抗风浪的能力比小船大很多，安全性能更好。也就是说，我们今天所应该探讨的不是金融海啸对我们的影响，而是思考我们在什么地方做得还不够，为什么没有成为大船，是什么因素在阻碍着我