

# 心智能量

一本发现财富、事业、婚姻、健康等心灵黑洞的书  
一本可以使人创造更多优势、实现人生梦想的书  
一本关注生命历程、清除心智障碍、提升生命品质的书

研究出版社

心智能量学系列丛书

# 心智能量

包丰源 / 著

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心智能量 / 包丰源著.

—北京: 研究出版社, 2011.12

ISBN 978-7-80168-684-8

I. ①心…

II. ①包…

III. ①人生哲学

IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 254458 号

出版发行 研究出版社

北京1746信箱 (100017)

电话: 010-63097512 (总编室) 010-64045344 (发行部)  
010-64045699 (编辑部) 010-64045067

网址: [www.yjcs.com](http://www.yjcs.com) E-mail: [yjcsfxb@126.com](mailto:yjcsfxb@126.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 16印张

字 数 170千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-80168-684-8

前 言

**Chapter 1**  
**第一章 是什么塑造了今天的你 /7**

- 一、过去的经历使人无法忘却 /8
- 二、你是谁？你从哪里来？是什么塑造了今天的你？ /13
- 三、令我豁然开朗的《唯识学》/18

**Chapter 2**  
**第二章 有形物质和精神能量 /25**

- 一、有形的物质和无形的精神能量 /26
- 二、精神能量决定有形物质的品质 /29
- 三、有形的外在结果，源自内在的精神能量 /33
- 四、人因能量而存在 /38

**Chapter 3**  
**第三章 精神能量 /47**

- 一、境由心生：人的外在表现源于内在心智 /48
- 二、内伤情志：情绪是对人精神能量的最大消耗 /50
- 三、释放情绪：焕发生命活力 /59

Chapter 4  
第四章

## 揭秘财富黑洞 /65

- 一、失落、恐惧造成财富能量匮乏 /66
- 二、心智中有拒绝财富的“种子” /73
- 三、不想要现在的果，就得要改变过去的因 /76

Chapter 5  
第五章

## 事业发展的障碍 /83

- 一、思想的格局决定人生的成就 /84
- 二、唤醒潜意识，巧控情绪改变未来 /90
- 三、有人脉才会有财脉 /96

Chapter 6  
第六章

## 婚姻的“种子” /101

- 一、早期成长环境对婚姻的影响 /102
- 二、化解、释放与清除影响婚姻的心灵种子 /110
- 三、完美的婚姻是“修”来的 /114

Chapter 7  
第七章

## 是什么在消耗着孩子的能量 /123

- 一、人格培养是孩子获得能量提升的源泉 /124
- 二、孩子是父母的化身 /129
- 三、付诸行动：用爱和支持托起明天的太阳 /138

Chapter 8  
第八章

## 情绪产生疾病 疾病消耗能量 /145

- 一、病由心生：情绪产生疾病 /146

- 二、不同的身体问题来自不同的心灵情绪 /156
- 三、“种子”一旦被清除上面的树也将无法生存 /161
- 四、疾病是生命的一部分 /165
- 五、守望幸福 /168

## Chapter 9 第九章 时间是医治心灵创伤的“毒药” /173

- 一、时间是毒药，会让你的伤痛越积越深 /174
- 二、时间只是假象，你的心灵已经被卡在了某个时间点 /179
- 三、不要寄希望于时间，深入心灵才能走出阴影 /183

## Chapter 10 第十章 有效释放情绪的三种方法 /189

- 一、唤醒法：让新鲜空气和明媚阳光赶走曾经的阴霾 /190
- 二、面对法：穿越对过世亲人的负疚感 /198
- 三、呼吸法：用天地清新之气涤荡身体的污浊之气 /203
- 四、你学到了什么 /208

## Chapter 11 第十一章 心智能量 /211

- 一、一种境界，一种人生 /212
- 二、情绪是对能量的最大消耗 /223
- 三、家族能量 /231
- 四、我命在我不在天 /234

跋——放得下 世界就是你的 /239

## 发现心智能量

2005年，一个偶然的机缘使我从一个生意人改行步入了教育培训行业。

在最初的研究实践和教授人如何开发右脑直觉能力的过程中，我发现：存储在人右脑中的记忆竟是如此的清晰和不可磨灭。

人的思想很大程度上受制于早年经历中的情绪，由于情绪使然，人的思想会被禁锢在当时产生情绪的状态中，进而产生执着，并直接影响着人在现实生活中的健康、事业、财富、婚姻、对孩子的教育等。我曾试着对一些烦恼或不开心的人进行右脑记忆唤醒，发现，一方面，人对在经历中曾经产生的情绪是如此的刻骨铭心，另一方面，当一个人的情绪被释放后，思想就会产生很大的转变，随着思想转变的开始，接踵而来的就是现实生活中与此有关的一系列际遇的转变。

比如：有的人原来看到孩子不如自己心愿时就会痛感失落甚至打孩子，这在很大程度上是由于自己小时候有过被父母打的情绪一直积压在生命中没有得到释放的缘故，是孩子当下的情景唤醒了曾经有过的伤痛记忆。还有的企业领导，常常会在单位发脾气，发完脾气后又会很后悔和难受，可当他再遇到不顺心的事情时，还是会因为按捺不住自己的情绪而大发脾气，这既会使自己难受和悔恨，也会影响他人的情绪和相互间的关系，甚至影响整个团队的工作效率，以及更多人的家庭和谐气氛，而这也不是简单的性格问题，而与其早

年的经历有关。

通过对右脑记忆的唤醒，可以使早年潜藏在心智中的情绪得到有效的释放，缓解紧张与压力，发生思想的转变，随之与周围的关系产生改变。

由此可见，人的生活与命运在很大程度上受情绪的困扰，存储在人记忆中的情绪会使人在思想上产生执着。常言说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，这些流传了数千年触景生情的经验让我们懂得，一个人的思想在很大程度上会受到情绪的影响和作用，也就是人们常讲的潜意识力量，而思想又产生了人的行为与结果，而一切的结果就是人生活与命运的写照。

通过对个案的处理，我看到一个人的力量不是来自武力或大声喊叫，而是来自于一种淡定、从容、恬静的态度和表现。对人生命成长有所帮助的不是灵性与直觉，而是来自对生命的觉知与从生活经历中能够有所觉悟，也就是只有改变人的思想才能提高人的生命价值，所以，我将《决胜右脑》的课程改名为《心智力量》，同时课程的内容也改为研究人思想的成因，也就是思想的形成在于情绪和境界，通过改变思想来提高生命品质。

在研究情绪对人的影响和作用的过程中，我有机缘读到了《唯识论》，在详细研究眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识对人的作用后，我真明白了情绪产生和形成的过程，也知道人的执着、烦恼的真正缘起。其实，人在当下的情绪许多都是与更早以前的心灵创伤有关，这些在幼年或更早以前经历中所形成的情绪，就像是种子一样形成了人的潜意识，只要外在环境条件适合，就会再次促发，而且对于相同情绪的感受会形成累加的状况，对人的伤害一次会比一次深。

当我以这样的思想体系为理论来处理当下的情绪，开始引导当事人回忆更早以前产生类似情绪的事时，我看到：许多当下的情绪都能够在更早以前找到根源，并且这个过程中所有的情绪感受都是一样的，也就是说人在当下的情绪与自己在大学、中学、小学、幼儿时期所发生类似事情时产生的感受都是相同的。

于是，我继续往更早以前的时间去探索情绪对人现实生活的影响和作



用。我又看到：人的记忆不仅包括童年、幼年时期，还包括在母亲肚子里的记忆。其实，人在怀孕的时候，家庭成员的言行对孩子的早期影响是很大的。在现实中，我们往往会认为“孩子小，不懂事”，其实，孩子只是身体和语言表达能力与大人有一定的差距，而从人的心灵来讲，孩子与大人一样，都是有所觉知的。父母的喜怒哀忧、一言一行都影响着孩子思想的形成和人格表现。

既然人的记忆可以从胎儿时期就存在，那么是否还能有更早以前的记忆痕迹？我想，人既然有遗传基因，那么这个基因里保留的不应该只包括人的相貌特征，或许也应该有情绪的记忆。

通过唤醒方式，可以清楚看到，很多人在更早以前经历的情绪得到释放后，都会感到有一股能量或暖流从自己的后背升起，并且脸色也会比唤醒前好很多，心情也出开始时的生气、愤怒、想到对方给自己带来的痛，从义愤填膺转变为平静、淡定、感恩，理解对方。看到很多人在经历过情绪的释放、清除和化解后，回到生活中出现的改变，我很是欣慰也很感动。我将这种处理情绪的有效方法称为“唤醒法”，这个过程不仅只是唤醒人对情绪的记忆，更重要的是让人在这一过程中对生命的现象以及因与果的关系有更多的认识，懂得宽容、感恩，尊重生命经历中的每一个人、事、物，提升思想的境界也获得更多的生命能量。

在这个时期我又研读了《黄帝内经》，了解到人的疾病大都是来自于情绪，不同的情绪创化了不同的疾病，如“喜伤心，怒伤肝……”《黄帝内经》立论的最大特点在于透过天人关系，对气的范围及涵义做了多层次的分析，从“天地大宇宙，人身小宇宙”的观点出发，阐述了自然界与个体生命之间的运化规律，由此形成了以生命为核心的养气思想。以现代科学的观点来看，气即能量，气是构成身体和维持生命活动的基本元素，身体的强壮与衰败，皆取决于气的变化，也就是能量的聚集与离散。

《黄帝内经》谈到：“膻中者，为气之海。”膻中也就是瑜伽所说之“心轮”的位置，我们呼吸的时候，宇宙的能量也会随着空气进入体内。我们的心轮自始至终都在不停地运转，因而产生吸力，这时由呼吸带进身体的能量

就会有一部分被心轮吸收而成为心电，以供心脏跳动、血液循环之用。

《黄帝岐伯·按摩十卷》中也谈到：“血行脉内，气行脉外。”我们全身遍布大小血管，血管壁的气脉与心电谐波共振，血管才有足够的压力将血液输送至全身以形成顺利循环。这里所说的“气”，并非单指现代医学上的氧气，它还包含了其他种种的“能量”，这些能量左右着人类的体形、容貌、体能、疾病、寿命等一切生命现象。

为了深入学习，我参加了一些心灵和能量方面的课程，向当今一些优秀的老师学习。针对很多老师常用的呼吸疗法，我将《黄帝内经》中的思想理论与我的唤醒法相结合，对其进行了改进和完善。

一方面在呼吸过程中引导当事人寻找阻塞能量流动的瘀滞点。人的身体中能量受阻的地方会因经络不畅而导致失去活力，而细胞失去活力就意味着曾经有着情绪产生，只要我们将情绪释放就可以将对应部位的细胞激活。对此我们可以通过身体的反应在感到瘀堵或阵痛或麻的部位进行唤醒，回忆起造成情绪的经历，然后将其释放和化解，很快就能看到一个人身体和思想的转变。

另一方面，针灸是我国中医的瑰宝，将一根小小的银针刺入病患的穴位进行刺激，以取得通络活血的疗效。我将这理论引入到呼吸疗法中，按压个案当事人对应的穴位，以加速能量的贯通，缩短了处理的时间却大大提升了处理的效果，使人情绪的释放更加有效快捷。在此理论的基础上结合当今比较流行的呼吸法，并将这一方法进行了提升，加入唤醒记忆和穴位按压的方式，创造了我所特有的“呼吸法”，在实践中很是有效。

汶川、玉树发生地震后，我曾到现场做义工和慰问工作。在那里，除了满目疮痍的废墟里感人的救援场面、感受人与人之间的爱心外，我更感受到人们内心的脆弱和而对亲人突然离去时的思念、悔恨、内疚的情绪，这些内在的心灵创伤是无法用常规的干预或情绪释放来化解的。

当代心理大师海灵格所创造的“家族系统排列”给予我很大的启示，在系统中每一个善的行动都会得到系统的支持。我受此启发创造了“面对法”，用于处理当事人对往生亲人的内疚、失落、悔恨的情绪。经历这种方式释放的人

都会发现，对亲人的悔恨与自责对人的影响是如此之大。在霍金斯心智能量层次模式中，自责和羞耻排在最后，也就是说这种情绪对人的影响和作用最大。

在处理的过程中，不但当事人的生命因释放而重生，所有在场支持的人也会得到能量的提升。每当在课堂中处理完一个个案，在场的人都会很感动，一方面是看到人与亲人之间的连接关系是那样的纯净与简单，另一方面更加懂得要珍重与父母、亲人的美好时光，同时也为个案的觉悟和情绪释放喜悦，为一个生命的崛起而欣慰。

我很感恩这些年有缘遇到的每一个人，每一件事，更感恩每一位走进《心智能量》课堂的人，通过“唤醒法”、“面对法”、“呼吸法”处理情绪的过程，也使我深刻地认识到物质与能量的关系。现代量子力学研究表明：一对具有质量的正反粒子碰撞，可以湮灭，变成携带能量的光子，质量转化为能量；两个拥有能量的粒子碰撞，也可以产生一对具有质量的正反粒子，能量转化为质量。因此，物质世界中质量和能量可以相互转化，能量是物质的存在形式。

我们每一个人都是一个能量场，并以一定的振动形式与其他能量场进行着交换与互动。人与世界的关系，本质上都是能量的互动。我们拥有的每个想法或欲望，以及我们所压抑的每个情绪，都会改变自身和利益群体的能量与振动频率。由于自然中存在着同频共振、同质相吸的规律，同样的精神能量就会被与之思想有着共同频率的人、事、物所吸引。因此，“消融”那些与目标不相符合或起阻碍作用的心智障碍就显得尤为重要。

我以量子物理学中物质与能量的转换关系为科学理论基础，结合自身经历和多年治疗个案的经验总结，提出心智能量学的理论观点：

一、在这个世界上我们所体验到的一切包括财富、婚姻、健康、事业、人际关系、亲子教育等都是物质与能量的表现形式。

二、不同的能量作用于物质上，可以改变物质的属性，而人的心智影响和决定着能量的聚集与离散，人的生活与命运就是心智和能量的呈现。

三、物质和能量有着相互依存、相互作用和相互转化的关系，所以提升心

智能量也就是在创造有形的物质。

四、人的心智能量来自于思想境界、情绪处理、家族关系和遗传基因四个方面的作用和影响。

五、情绪即使对心智能量的最大消耗，也是产生思想混乱、身体疾病、人与人之间之间的纷争等家庭矛盾和社会问题的根源。

人对社会的价值，集中体现在运用心智的能力上。匮乏的心智导致了思维的狭隘和精神能量的流失，积极的心智表现则使我们拥有着最高的精神领悟，也享有了有形物质的富足。我由此理论和方法创造出心智能量学的教育体系，并自主研发了《心智能量》、《组织修炼》、《为人父母》的课程。这套教育体系以先贤圣哲人与自然和谐的思想为基础，将东方文化智慧与西方科学实践有效地融合与借鉴，以人心智和能量的关系为起点，通过发现、触碰和穿越内在的心智障碍，唤醒人的良知与智慧，提升人的心智能量。在理论上探讨心智形成的规律和对其的影响，在实践中采用科学有效的技术方法来提升人的能量，由此可以使人认识和掌握事物存在的客观规律，缩短人生经历，创造更多的优势，享有更加喜悦和富足的生活。

在这本书中通过对所经历过的案例解析，让人懂得情绪是对心智能量最大的消耗，当我们用生命中的能量来压抑、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。情绪一旦得以释放、清除和化解，由此而产生的影响和作用也会减少或消弭。当人的思想不再受制于情绪影响时，人的行为模式也会得到相应的改变，行为的改变会使我们在现实生活中得到精神能量的提升，同等的精神能量将创造相应的物质享有。

我相信世界上一切的发生都有着一种内在的联系，也就是人们常说的机缘。当您拿到这本书或者听别人向您推荐了这本书，不论形式如何，在您的内心深处都一定是有着一种渴望，就是希望自己变的更好、更进步、更有成就。

感恩这份生命成全的机缘，感恩您的关注。

# *Mental Energy*

# 1

## Chapter

---

## 第一章 是什么塑造了今天的你

我们生活在一个美妙而又精彩的世界里，在每一个人的内心都有着一种渴望，就是希望自己变的更好、更进步、更精进，都有着自己的梦想和对物质与地位的追求。《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。

我们每个人的生活与命运好像总是被一种力所牵绊所引导，同样的经历总是在不断地重复，同样一个家庭一母所生，受到的是一样的教育，同在一个环境中，可是人与人却有着那样大的差别与不同。是什么在左右着我们的生活与命运？是什么在影响、作用于我们的思想？我们知道事事都是有规律的，那么幸福与快乐、贫穷与痛苦一定也是有着一种可以追寻和探究的规律存在。

## 一、过去的经历使人无法忘却

---

为什么一个修佛40年定力非同一般的师傅，提到母亲过世时还会激动不已？为什么人会触景生情？为什么一个杰出的青年人总是与财富擦肩而过？如果潜意识分不清好和坏，那么又是什么在决定好和坏的判断？你以为你放得下，其实你只是不去碰触它，远远地避开，把它深埋于心而已。

---

在生活中，我们每个人既会有快乐和喜悦，也会有不同程度的烦恼和恐惧，其实，这都是人一生中要修的“功课”。而当我们在生活中看到别人不开心或烦恼时，常会劝慰人家说：“放下就好，一切都过去的，想开一些吧！”“时间是医治心灵创伤的良药”……这些说法是对的，也能起到一定的积极作用。

可是，我们也会发现，对于过往的很多事情，虽然人们已经经历了很长的时间，但是还会有着很深刻的记忆。很多事情即使我们想忘却却始终都无法让那些曾经的记忆消逝或磨灭。很多的往事总是会在某一刻突然浮现在心头，历历在目犹如刚刚发生不久；有时我们想到某件事情或某个人时，心中会油然而生出一种幸福与喜悦的回忆，并身感一股暖流，但也有的经历会让人感到恐惧、害怕、失落，且不愿回首往事……

很多时候，我们以为事情已经过去很久了，早已忘却了，可是当类似的情境再次出现时，人的精神反应还是会很快回到当时所经历的事件中。

在《心智能量》课堂中，每当我问起大家是否还记得小时候被父母打骂的经历时，都会有人回忆起小时候家中所发生的一些令自己不开心的经历，有的人即使已年过半百或有着很丰富的人生阅历，还是会对幼年时的经历记忆犹新。

我曾经遇到一位修行了四十多年的师傅，他的定力也非一般人可比，可是当我唤醒他在幼年的经历时，他回忆起了小时候家里着火的情景，当时自己尚

且年幼，在哭喊中看到母亲被一根烧红的木头砸倒在地上再也没有起来……那一幕场景虽已经过去数十载了，这位师傅也已是四大皆空，可在打开这幕尘封已久的记忆场景时，他还是有着情绪的激动。

还有一位七十岁的老将军，历经战场生死，饱经岁月风霜，他对我说：“这辈子我什么都经历过了，该放下的也早就放下了，没有什么能让我过不去的。”可当我让他回忆起小时候被地主打骂的情节、还有在战场上好友被敌人的子弹打中并倒在自己怀里的情景时，他那种愤恨与伤心的情绪骤然暴发，犹如当初的事情正在发生一样。

## 一朝被蛇咬，十年怕井绳

在《心智能量》一节课程上，我会带领大家做一个“你想拉到谁的手”的活动，在这个简单的活动中，可以使大家清楚地感到和回忆到，在每个人的生命中都有着对自己最为重要的人。这个人可能是自己的老公或老婆，也可能是自己的老师或者是初恋情人，也可能是自己的孩子或是自己离异的曾经的爱人，或者是曾经帮助过自己的人，等等。这个人是对自己的生命成长有所支持或帮助的人。这份回忆看似都曾忘却，也有的不愿回首，也有的是将那份曾经的美好深深的埋在心里，留下的只是一份默默的祝福，可是只要是能够唤醒就会浮现。

活动结束后分享感受的时候，很多人都会感到很惊讶：许多事情自己以为已经过去了，或曾是久远的经历，为什么这样快就又想起来了呢？并且，回忆起来还是那样的清晰，或是甜美的回忆、或是失落的追忆、或是切腹的痛心……可见，人的记忆中曾经有过的，都很难磨灭和忘却。

记忆既可以使人在原有的基础上不断地前行，也可以使人停歇在原地。有的记忆会给人带来幸福和喜悦，有的则会让人产生内疚、烦恼、失落、悔恨的情绪。这些情绪如果没有得到及时有效的释放或清除，就会一直存储在人的记忆中，形成心智障碍，影响和左右我们的思想，进而产生行为和结果，同

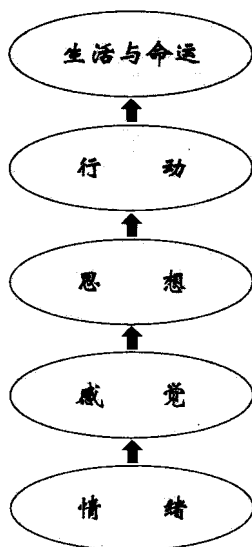
时也会消耗我们生命的能量。这些情绪的存在就好像动力强劲的汽车遇到障碍一样。

人与外在的接触是通过眼、耳、鼻、舌、身所形成的感觉产生认知，形成思想，创造生命的结果。情绪创造了人对事物的感觉，人们常说的“触景生情”、“一朝被蛇咬，十年怕井绳”就是情绪与感觉的表现。

由于人的心智有着自我保护和无法分别时间与空间的特点，当现实生活中再次出现类似的感觉时，人的意识系统就会将更早以前所出现的情绪从记忆中调出来，并依据上一次的结果引导思维做出判断，然后通过语言和行动表现出来，产生结果，创造了生活与命运。

从这个意义上讲，情绪产生感觉，感觉形成思想，思想产生行动，行动产生结果，结果创造人的生活与命运。

图一





## 五千年前祖先知道的事，我们未必真知道

早在几千年以前，《黄帝内经》中就谈到：健康取决于人体的阴阳平衡，阴阳的失调导致疾病产生，百病生于气。“喜伤心”、“怒伤肝”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”、“惊伤胆”；“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，而病根就是“心”，“心”就是心情，指的是人的情绪变化。

2500多年前的释迦牟尼在寻找人生痛苦的根源以止息自己和他人的痛苦时，就证悟到，导致人类痛苦的根源来自于人的情绪。

情绪虽然看似真实，却不是人自身存在的一部分，它不是与生俱来的，也不是某个人或某种外力强加在我们身上的。事实上，直接或间接的情绪产生都与执着于自我有关。在心智中存储的情绪越多，人再次遇到相同或相似境遇时情绪的反应就会越大，情绪存储的时间越久对人的作用和影响也会越大。

凡走过必留下痕迹，这痕迹既是对曾经经历的记录，也是对自己曾经的生命以及现状的一种诠释与佐证。对人来说，重要的不仅是这些记忆，还有在记忆中所存储的情绪。

（建议：现在你可以合上书，闭上眼睛，试着放松自己，回忆一下在你的生命过程中有什么经历是你一想起来就会感到愤怒、生气、悔恨失落，有什么经历使你想起就会感到喜悦幸福的？是在你什么时间、什么事、和什么人？当时发生这些事情时的感受和心情如何？）

## 要改变命运，先改变自己

我们知道，人的一切行为和结果都是一个人思想的反映，也就是说思想决定着人的一切。人由于意识欲望的驱策，会形成无数的想法并努力创造自己所想要拥有的一切。可是人们却往往会忽略自己在成长、教育与社会化的进程