

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想的错误和精神能量的流失，这就是我们得到的物质如此之少，生命如此贫瘠的根源。

包丰源/著

Mental Strength

心智的力量

一双看不见的手 左右你的人生

当我们有意或无意地在思想中设想匮乏、局限与冲突时，我们就会得到相应的外在境遇，就会在无意识的过程中重复着类似的生活经历。心智活动的每一种形式，都需要通过经历和在这一过程中的自我认知来提升精神能量和唤醒生命智慧。

研究出版社

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想的错误和精神能量的流失，这就是我们得到的物质如此之少，
生命如此贫瘠的根源。

包丰源/著

Mental Strength

心智的力量

左右你的人生

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心智的力量 / 包丰源著.

—北京: 研究出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80168-626-8

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 004474 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.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 14.25印张

字 数 160千字

定 价 28.00元 ISBN 978-7-80168-626-8

自序

一双看不见的手

我上中学的时候读过一本书：《一双看不见的手》。书中讲到：每个人都会被一种看不见的力量所驱策，人的一切都受控于这双看不见的手，包括事业、财富、婚姻和人际关系等等。但这本书并没有讲述到这双手是怎样控制和掌握着人的生活与命运，以及这双手的作用力来自何处又是怎么产生的。

记得当时看完这本书，我很长一段时间都不能安睡，一直在苦苦冥想着：那双手到底是什么？它是怎样对人起作用的？从此，我带着这样的疑问开始在生活中不断地寻找着答案……

我有两个姐姐，一个比我大七岁，一个比我大八岁。她们两个虽然只相差一岁，在家吃的是一样的米，受到的是同样的教育，生活在同样的环境中，可是两个人的命运却截然不同：一个是对父母叛逆，对人挑剔埋怨，婚姻、事业历经坎坷与磨难，49岁得癌症故去；另一个对父母孝顺，对人友善厚道，家庭幸福，事业有成，无论什么总是心想事成。

当我把疑问的目光继续投向更多的人时，我发现类似“不公”的现象似乎广泛存在。同样的社会环境，IQ和EQ相差无几，有的人总是顺风顺水，做什么都能够做的很好，相反有的人总是倒霉事儿一箩筐，做什么都做不成。相似的人命运为何会这般不同？甚至为什么有的人满腹经纶却一事无成，有的人读书不多却很有成就？……

这些年来我在工厂当过工人，在市属机关做过职员，1994年从机关“下海”做生意，1999年创办了属于自己的公司。一路上摸爬滚打，有过辉煌的成就，也曾被熟人骗的损失惨重。人生的经历，岁月的磨蚀，让人时时体会到这双手的存在和力量。为了找寻答案，我到北大深造读过书，也曾到寺庙祈卦占命。

在这个寻找的过程中，我去过尼泊尔，看到通过苦行来寻求生命解脱的苦行僧；也去过印度的奥修中心，学到通过静心和释放压力使能量提升的方法；还到过马来西亚，向世界有名的心灵大师学习改变生命的方法……

在不断的求索和学习中，我还进入了北京师范大学哲学与社会学院读博士研究生研修班，系统研修老子、孔子、庄子、墨子等先哲思想。与此同时，不论是国内老师讲的课还是国际大师所传授的经验，只要有时间我都会去虚心学习和请教。

在发起、倡导、策划、参与重走六祖弘法路的活动中，我有缘接触和学习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，使我受益不浅。我终于找到了那虽然看不见、却随时控制和影响着人生命的方方面面的这双手。

我们知道，任何事情的结果都来自于行动，行动来自于选择，而选择来自于每个人的思想。当我们所处的外在环境和生存条件相同时，只是由于每个人对事物的认知、理解，也就是思想的不同，导致了人与人之间生活与命运的很大差异。

人由于欲望的驱策，会有着对生活、健康、财富和事业的种种渴望和追求，并且为了实现这些理想和目标而不懈努力。但是，在这一过程中，人们往往忽略了潜藏于生命中的心智障碍，这些障碍如果没有得到清除和化解，就好像奋力前行的汽车遇到了发动机油路不畅，虽然目标清晰，但却步履艰难。

心智障碍来自于每个人的成长、教育与社会化的过程中，因为需求没有得到满足而产生的失落和恐惧的情绪；无意中受到外界伤害而导致的愤怒和怨恨的情绪；做了不该做的事情而形成的担心和害怕的情绪；由于该做而没有做的事情，引发的悔恨和内疚的情绪等等。这些情绪以及因之而产生的感觉，会存

储在人的记忆中，形成人的心智结构，以本能的方式反射在行为表现上。当外在的条件诱发时，这些不良的种子就会像计算机病毒一样被激活。

情绪是思想的能量。当人的心情平静时就会有着平静和淡定的思想和处事态度、行为准则，遇到不顺的事情也能坦然面对，并从多个角度来考虑问题，这样就会拥有直透事物本质的能力。当情绪起伏不定时，思想就会混乱，遇事就容易愤怒和出现不理智的行为状况，甚至想不开而自杀，对社会、亲人和朋友都是一种伤害。能量只存在守恒，不存在善恶或好坏，能量产生的结果只是人们不同的定义而有了分别，但过大的情绪所产生的能量都是对人生命活力的一种耗损。负面情绪干扰身体的平衡与和谐，影响着包括我们的心脏功能以及免疫系统、消化系统、荷尔蒙的分泌等内在的身体状况，同时也会“传染”给你所接触到的人，经由一系列连锁反应，再影响到无数你不认识的人，以致影响到社会发展和人类的进步。

这个看不见的一双手，一只是人的情绪，另一只则是人的思想境界。

“盲人摸象”的故事相信每个人都耳熟能详，在故事中，有的人摸到象腿就认为大象是一个柱子，有的人摸到象的身体就认为大象是一堵墙，而摸到象的鼻子的则认为大象是一条绳子。对于每个人来说，这些都是来源于现实的反馈，并且感觉起来也都是正确和真实的信息。但是，只有那些能够看到大象全貌的人才知道这些都是片面和不完整的信息。看事物的角度、高度和深度决定着人对事物的正确认识和掌握的程度。

有的人做一件事就要马上得到现实的回报，还会常常生活在不愉悦的人生状态中，而有的人则愿意用“俯首甘为孺子牛”的态度来面对人生，不仅不会觉得辛劳，反而会越做越安乐；有的人会珍惜生命中的每一次经历，并从中收获甚多，而有的人则是虚度光阴并一无所获；有的人每天都在努力的为他人创造幸福，而有的人每天则是为不断满足自己的私欲而无止境的贪婪、索取……

这些差异的形成不仅来自于工作职业、家庭背景、受教育程度、收入条件等有形的、外在的、物质的影响，最根本和重要的来源则是在于对生命的了解、认识、尊重和有意愿改变现状、超越自我提升价值的思想境界。

提高思想境界在于认同人与人之间存在着差距，并且觉悟到任何事物的存

在都是内因和外因共同作用的结果，都是相互依存、相互作用和互为因缘的关系。生命中的所有果的境遇都有着因的缘起，每一个自己想要与不想要的结果都是由自己的思想所创造的，都是由自己心想而事成的。外在的世界只是一面镜子，反映着自己的心智状态和思想境界。

生命中值得拥有的一切，都由每个人思想中对于取舍的选择交换而来。财富的享有来自功德与福报的积累，善的收获来自于曾经的付出，不悦的境遇都来自于过往业行，宇宙的规律就是在这种因果平衡中创造着和谐。当我们有了这种思想境界，就不会再试图从外在世界寻求帮助和解决方案；就不会执著于自己当下的认为；就不会再执著于事物的表象，就不会沉迷于自我意识的烦恼与痛苦中。

当我找到这双看不见的手——“情绪”和“境界”时，内心的喜悦无法形容，我用这个方法来衡量与对照认识与不认识的人，业已成就者与生活在痛苦中的人，发现全都适用。于是在2005年我开始创办心智财富学苑，确定使命：让更多人帮助更多人，让更多人拥有人生值得拥有的一切！让更多人享有身体的安适和心灵的喜悦！

走进课堂的学习者在提高思想境界的同时有效提高了财富、健康、事业、婚姻和孩子人格培养方面的能量。在这一过程中我也将目前一些培训机构和心理辅导中常用释放情绪的呼吸法、回溯法、程序法加以有效提升和改进，在帮助到更多人的过程中，更快捷、更有效、更实用，而且简便易学，同时我还独创了一套可以有效解决对于往生亲人有着悔恨与内疚情绪的面对法，藉此将这些理论和实践方法推广，施惠给更多的人，让更多人拥有和重现生命的灿烂与喜悦。

通过短短五年的努力，我们创立了五套完整课程——“心智力量”、“心智能量”、“心智财富”、“组织修炼”、“为人父母”。每一堂课程都是从情绪和境界两个方面来完成不同课程体系内容的建构。值得欣慰的是，越来越多的人和家庭走进了这个课堂接受了这套对人的财富、事业、健康、婚姻和家族传承有极大裨益甚至根本改变的思想体系，不仅是在课堂中获得喜悦，更重要的是在现实中发生效用。

这个世界的组成都来自于有形与无形的两个方面，也就如道家所讲的阴阳，佛家所讲的因果，心理学家所讲意识和潜意识。儒家、佛学、道家，还有以《黄帝内经》为代表的中医，以及千年武学，所讲述和研究的都是人与自然的和谐关系以及如何借助这种自然关系得到升华。实现途径都是通过发现、完善、内修自我来达到觉悟自醒，而不是对立和外求，追求的都是内化而不是外缘。我所倡导的发现心智力量的教育，也是基于这样的认知原则，可谓与先哲思想一脉相承。

简言之，心智力量的教育原理就是：让人通过外在的经历和情绪，觉察到内在的生命状态，并且勇于面对在过往人生经历中所产生的情绪，拥有直透事物本质的能力和智慧。“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层”。思想在提高中觉悟，思想的境界的提升就将创造行为与结果的转变，生活与命运也随之发生彻底的改变。

这些年通过这门课程处理个案的方式让人们懂得和理解这个道理，同时也教会一些人能够运用这些方法和技术帮助到更多需要帮助到的人。如果有更多人能够走出自我情绪的设限，改变对他人、对社会的误解、怨恨、愤怒、恐惧等情绪，就会提升社会的和谐程度和人们生活的幸福指数，对社会的安定与和谐发展都有着很大的积极促进作用。

心智财富学苑创始人 包丰源

目录

Contents



Chapter 1 第一章

我们到底要追求什么 /1

- 一、外在与人：心与境之间的距离有多远 /2
- 二、物质和精神：物与我到底谁在控制谁 /4
- 三、不役于物不役于人，人间正道是中庸 /7
- 四、解除奋争的魔咒：孜孜以求到最后竟徒然迷失 /9
- 五、修己与有为同等重要，常为心灵做 SPA 才不会迷失 /13
- 六、在路上的永恒思考：我们到底要追求什么 /14
- 七、人生当如练瑜伽，和谐平衡中方能感知幸福 /17

Chapter 2 第二章

心智结构 /21

- 一、心智究竟是什么 /22
- 二、意识和潜意识 /25
- 三、心智结构 /32

Chapter 3
第三章

情绪是思想的能量 /41

- 一、情绪影响着人的生活与命运 /42
- 二、情绪像种子一样深埋在心灵中 /46
- 三、情绪是思想的能量 /56

Chapter 4
第四章

情绪对人生活的影响 /61

- 一、需求没有得到满足而产生失落和恐惧的情绪 /62
- 二、无意中受到外界伤害而导致愤怒和怨恨的情绪 /65
- 三、做了不该做的事情而形成负疚和害怕的情绪 /68
- 四、因该做而没做的事所引发的悔恨和内疚的情绪 /70
- 五、时常整理内心，释放潜藏在生命中的心智障碍 /73

Chapter 5
第五章

心想事成 /77

- 一、吸引力法则之缺陷：目标清晰化为什么依然不成功 /78
- 二、从“心想”到“事成”之间的障碍 /81
- 三、心无恐惧便远离颠倒梦想 /84
- 四、清除业障：卸下过去的沉重包袱 /89
- 五、心想事成：一个发现、觉悟、修炼、穿越的过程 /92

Chapter 6
第六章

思想境界 /95

- 一、境界制约着思想的宽度和广度 /96
- 二、境界影响着人的个性和行为 /99
- 三、要提升自己首先要认识现在的自己 /101

- 四、这个世界上没有巧合 /103
- 五、相生相依，认识到万物共融为一体 /108
- 六、人是靠思想站立起来的 /111

Chapter 7
第七章

学习是生命的一部分 /113

- 一、人不能用相同的自己创造不同的未来 /114
- 二、“知道”是学出来的，“做到”是修出来的 /116
- 三、懂得欣赏别人的优点 /120
- 四、学习从跟随开始 /122
- 五、用心多少才能做到多少 /124
- 六、人的一生，是学习和改变的一生 /127

Chapter 8
第八章

有钱是一个人的德性 /131

- 一、“值得”是移动金钱的唯一力量 /132
- 二、钱是个人社会价值的度量衡 /134
- 三、赚钱是专业助人 /137
- 四、守钱决定最终的结果 /140
- 五、有钱是一种德性 /143
- 六、花钱有智慧，不做守财奴 /145

Chapter 9
第九章

生活只是一面镜子 /149

- 一、外在的生活反映着人的内在状态 /150
- 二、什么样的人就会过着什么样的生活 /151
- 三、生活只是人思想动机的试验场 /154

- 四、一切是自己 自己是一切 /156
- 五、生活的不如意源自凡事往外求 /159
- 六、心净纳福——拿得起放得下才能生活幸福 /163
- 七、生活的根本在于从心出发，向内求再向内求 /165

Chapter 10 第十章

思想创造我们自己的一切 /169

- 一、奇迹来自信念、信念来自思想 /170
- 二、相信你的相信 /172
- 三、没有任何理由的信任 /175
- 四、经历就是恩典 /177
- 五、感恩换能力 /180
- 六、活在当下 /184
- 七、你有选择的权利 /187

Chapter 11 第十一章

心智力量 /191

- 一、人的行为结果与心智的关系 /192
 - 二、意识与潜意识保持一致，才能过自己想过的生活 /194
 - 三、心智的至高效能——圆融万象 /199
 - 四、修炼的至高境界——区区一念 /202
 - 五、守卫心中的那片净土，笑对人生 /204
- 跋——感恩 /209

Mental Strength

1 Chapter

第一章 我们到底要追求什么

在这个世界上，人们回望自己所走过的路，有时会心存一个疑问：这一生我们到底要追求什么？

其实一个人无论做什么事情，都会在他的内心里有一种驱动力，或者是一种向往，有一个声音在告诉自己做这件事情的理由和愿望，这就是人的信念。这也是我们来到这个世界上要追求和不能不找寻的人生答案。

一、外在与人：心与境之间的距离有多远

同样的家庭出身，相处于同样的环境，为何人的生活、命运却截然不同？这其中的真相与秘密是什么呢？

一母所生的周氏兄弟——周树人，周作人，在中国现代史的同一段苍凉岁月中却留下了截然不同的背影。前者以高大悲壮的姿态固化为万人膜拜的雕像；而后者则在历史的阴霾中表情模糊，留下的是各种语焉不详的猜测，批评、辩护、憎恨、褒扬喧嚣不息，尘埃久久悬浮。一样的背景布，不一样的剪影。

首先，我要问大家第一个问题：为什么有的人会拥有很多财富，而有的人一生百般努力苦苦追求却总是与财富无缘？有的人听过很多的道理懂得了很多的知识，可就是很难做到；有的人上过很多的课程，目标视觉也具体化了，可总还是没有达到自己所设想的理想状态，到底是什么阻碍着我们的人生难以心想事成，不能达至理想和逃避贫穷与噩运？什么是人在这一生中想要拥有的、想要做到的和想要躲避和逃离的？

其次，第二个问题：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。

有人说这是父母的关系，是教育方式的不同所造就的，生第一个孩子的时候，父母没有经验，不太会教育孩子。到了第二个孩子时，就会明白一些。还有社会发展进步和时代不同，社会的大环境对一个人的成长因素会起到不同的作用。所以，一个家里的孩子从性格、健康、事业和婚姻都是不同的。可是你会发现，即使是双胞胎的家庭，孩子有一样的生辰、父母、教育环境，时代大环境，但他们还是会有着不同的生活与命运。

第三个问题：是60年代的医疗水平好？还是今天医疗条件好？是现在的医疗技术好还是过去的自然疗法好？人们的回答当然是现在好，结果却不尽然。

因为你会发现，一方面，人类在消灭病毒上，一直在做坚持不懈的努

力，各种新药、抗生素、检测仪和技术手段等都在不断更新和完善中。但是，另一方面，在原有一些疾病至今尚未找到发病原因及根治办法的同时，又不断出现了新的病种，如禽流感、疯牛病、SARS、甲型H1N1流感、艾滋病等，现代医学在控制很多种病毒上，都显得力不从心。

病毒似乎比人类拥有更高的智慧，新病种层出不穷，总是超乎人的想象。人类消灭病毒的速度总是落后于病毒成型、扩散变异的速度。人类在与疾病的对抗中，总是处于劣势。即使对有些病毒研究出了特效药，它得到控制不久之后，这些病毒又会卷土重来，或出现新的变异，给人类带来灾难。

比如解放前，肺结核是严重危及生命的疾病。解放后，由于从小接种疫苗，于是得到了有效的控制。可是医学水平比解放前大大提高的今天，肺结核却大有卷土重来之势。再比如腰椎间盘突出，过去认为是重体力劳动所致，可是现代很多白领和不从事体力劳动的人得此病者的概率反而远高于那些从事重体力劳动的工人和农民。还有颈椎病，一直以来认为是由于不正确的姿势而引发的，可现在得颈椎病的人群呈现上升趋势，而且年轻患者所占的比例越来越大。

今天中国患抑郁症、焦虑症、失眠症，及以前很少听说的癌症、子宫肌瘤等病的人数大幅提高。在这里我们可以了解到医疗科技水平的发展始终落后于疾病的传播与生成。

探究其原因，有人认为，这是社会环境造成的。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，这不单是环境所致，而是个体的差异所为。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。俗话说：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，但却不足以决定一个人的命运。

人的心灵才是掌握自己命运真相的钥匙。外在的一切表现只是一面镜子，让我们看到自己的样子，反映的只是自己的心性，其实外在的境并没有怎么样，而是内心的世界还不够圆融，当我们能通达这一切，我们还是在努力、

在创造、在竞争，但是同样的生活却已不再起烦恼，虽然还是那样的忙忙碌碌，然而目的不同，角度有别，随之境随心转，外在的世界也相应变化，变得更美、更好。回归生命，就是向内看，发现自己的心灵，觉知自己生命的状态，而非怨天尤人，对环境耿耿于怀。

二、物质和精神：物与我到底谁在控制谁

任何仪器都有使用说明书，可作为人类这样最精密无比的仪器，究竟有多少人真正研究过要按我们寿命的效用期来有效地使用？并使之价值达到最大化呢？

在英国一个小镇，有一个青年人，整日以沿街为小镇的人说唱为生。有一个华人妇女，远离家人，在这儿打工。他们总是在同一个小餐馆用餐，于是他们屡屡相遇。

时间长了，彼此已十分熟悉。有一日，这位华人妇女关切地对那个小伙子说：“不要沿街卖唱了，去做一个正当的职业吧。我介绍你到中国去教书，在那儿，你完全可以拿到比你现在高得多的薪水。”

小伙子听后，先是一愣，然后反问道：“难道我现在从事的不是正当的职业吗？我喜欢这个职业，它给我，也给其它人带来欢乐，有什么不好？我何必要远渡重洋，抛弃亲人，抛弃家园，去做我并不喜欢的工作呢？”

邻桌的英国人，无论老人孩子，也都为之愕然。他们不明白，仅仅为了多挣几张钞票，就抛弃家人，远离幸福，有什么可以值得羡慕的。在他们的眼中，家人团聚，平平安安，才是最大的幸福。它与财富的多少，地位的贵贱无关。于是，小镇上的人，开始可怜起我们这位远渡重洋的女同胞了。

有其属性。性遍及一切，永恒不灭。性是内在的因，相是外在的缘，两者互相联系，不是彼此孤立的。

在这个世界上，人是最为精密的仪器。我们知道，当购买了一件东西，在使用前，我们的习惯是一定要研究一下使用说明书，然后再按照说明书所指示的方法进行使用，这样才能达到最佳的效果，同时也可将这件物品的功能使用达到最大化。

可遗憾的是，我们人类即便是作为世上一种最精明无比的仪器，却很少有人去用心探讨我们自身的使用价值和方法，并且按照人类寿命的效用期来有效地使用，从而使之价值达到最大化。

在这个世界上，任何的事物都是由外在和内在两部分构成，人的身上也相应存在着物质和精神两个方面。人们追求和占有物质，是因为可以获得享受和便利，但是，物质的匮乏，尽管会使得生存艰难，然而只要还有精神力量存在，人们就绝不会放弃生命。比如，在红军爬雪山过草地的时候，生存条件十分的恶劣，甚至超越人类所能忍受的生理极限，但因为有着革命理想主义精神和必胜信念的支持，使得他们最终能够超越极限，战胜自然，且能以苦为乐。

黑格尔说：“理想的人物不仅要在物质需要的满足上，还要在精神旨趣的满足上得到表现。”物质与精神是一对矛盾，要获得精神，通常必须以牺牲物质为代价。也就是说，在一定时期，某一个人增加物质效应，则要减少精神效应；增加精神效应，就要减少物质效应。现代社会，每个人都在追求外在事物，对自己内在却没有照顾。外在事物越多，心理压力就越大，精神越是潦倒。

诚然，没有人愿意过清贫的生活，但是物质的丰富并不能使得心灵饱满，也不能必然获得精神的高贵。显然，我们的物质生活越来越富足，然而精神却越来越贫乏，许多人颓废，不满，消沉，总是计较于外在的不公与得失，不断地纠缠执著于外相。

其实，一个人的视力本有两种功能：一个是向外去，无限广泛地拓展世界；另一个是向内来，无限深刻地去发现内心。我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，但却同内心相连。