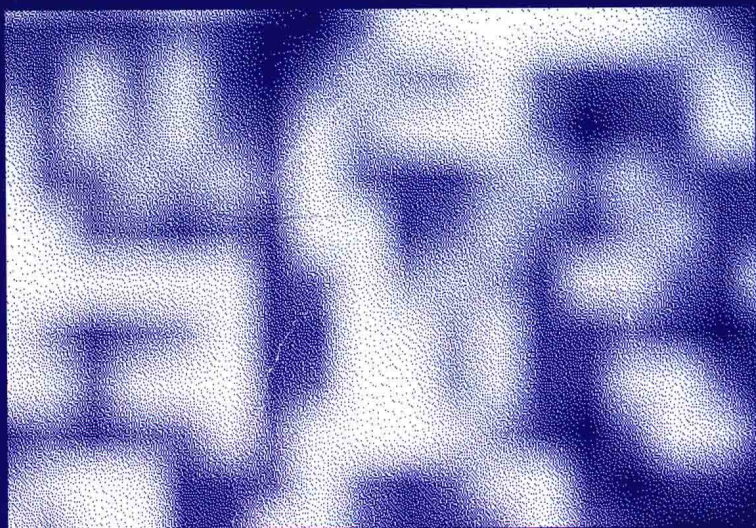


心能量丛书

心能量

——睡眠质量与生命能量管理（上）

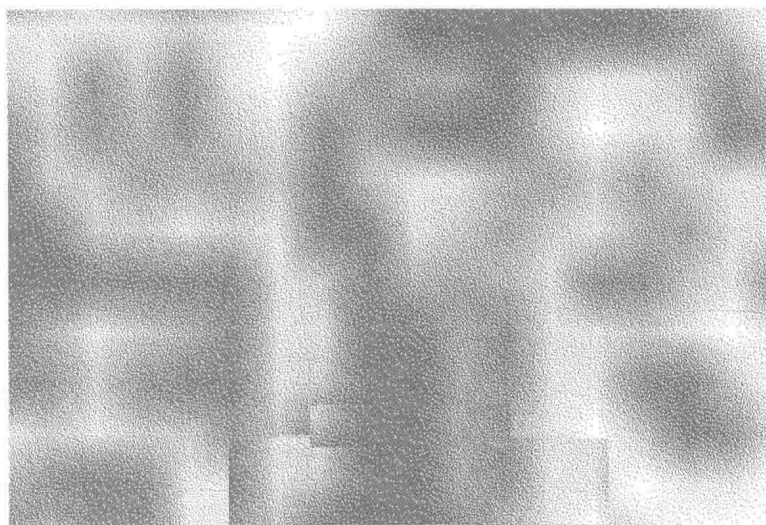


杨小勤 著

心能量丛书

心能量

——睡眠质量与生命能量管理（上）



杨小勤 著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心能量：睡眠质量与生命能量管理：全 3 册 /
杨小勤著. —桂林：广西师范大学出版社，2016.9
(心能量丛书)
ISBN 978-7-5495-8803-9

I. ①心… II. ①杨… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 218703 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：张艺兵

全国新华书店经销

衡阳顺地印务有限公司印刷

(湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号 邮政编码：421008)

开本：787 mm × 1 092 mm 1/16

印张：70.75 字数：1080 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价：174.00 元 (上、中、下)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

本书所说的心能量内涵丰富,无论是对个人提升睡眠质量和生命能量,或对社会和谐和人类升级,都有重要意义。

心能量是生命能量。经过长期研究,我们惊喜地发现:睡眠质量与心能量、生命能量密切相关,只要提升心能量,就可显著提升睡眠质量和生命能量。生命能量的奥妙是心能量,心能量是人生重要的生命能量,只要提升心能量,就有助升级睡眠增福寿,这是我们研究的结论,也是我们尝试运用辩证原理和易经智慧等中华优秀传统文化以及科学理论探索研究的结果。

心能量是幸福能量。世人先天执着惑障,不知人类同根互本,国际军备竞赛日益升级,战争恐怖残杀怨仇难解,国内缺乏信仰浮躁难眠,人们缺德困惑污染突显,长期睡眠欠佳癌症俱增,无论有钱没钱都缺乏幸福。常人有责知根固本,消除惑障,升级人类。我们团队对睡眠质量、心能量和生命能量进行深入研究,写成《心能量——睡眠质量与生命能量管理》(以下简称《心能量》),将“心得”与众分享。我们研究还发现:人类传统追求外物轻内空,认为有钱就可增福延寿,陷入了“前人误区”,尤其养生多为“孤立模式”,缺少“本能输送”,少知个体健康与整体健康统一,个人命运与国家命运密切相关,少明个人幸福与他人幸福连在一起,根本原因是没有意识本性,是心能量不足。我们力图综合运用辩证原理、传统文化和科学理论,把前人“精华”浓缩为《心能量》,通过《心能

量》助人知根固本创天福,知本为民成就大富人(人类整体富有),感悟“辩证养生阴阳根”,“空实支撑通保命”,做到个体养生与整体养生融为一体,提升个人幸福与提升人类幸福结合起来。

心能量是潜在能量。心能量是人类个体基于驾驭阴阳,认识真实,善用本性,把空能量转化为社会幸福的真我生命能量,包括理念能量和财富能量。可见,财富由理念转化,理念是财富本原,财富理念统一体。本书提出人生正确理念是“创造天福,成就大富人”,富人圆梦抓手在理念,核心比奉献,关键用理论,根本知本性。如能空实并举,内外推进,一手抓“实”,一手抓“空”,更有助升级人生睡眠。因为“空”是理念升级,是明白原理知本性,感悟人类我根本,确立理念“大富人”;“实”是法治增福德为本,营造风尚比奉献,圆梦大富靠共赢,创造“天福”大奉献。尤其指出,升级“无形人”的潜意识系统和奉献成就大富人结合,是升级人生睡眠的重要潜力。然而,常人多重外物轻内空,“理念法宝”被忽略了,却不知是潜力根本能!

心能量是人类财富。传统学派助人感悟往往各执其说,读者升级耗时较长,本书创新综合各学派精华归为《心能量》,读者融会贯通自能一通百通。通则欣然醒悟:人生空变实体见,生死循环能量变;形态变化物不灭,生命永恒能守现。命运能化阴阳天,富贵福寿本能见;人类财富心能量,能空通变大富人。人生追求不是积聚个人财产,而是奉献人类提升心能量,心能量才是人生宝贵财富,才是生命福寿根本。因此,读者看完本书,就相当于打了“预防针”,为自己成就大富人和增福延寿升级了生命能量,就可有助自动实现睡眠升级。

心能量助你成就大富人。“一枝独放不是春,百花齐放春满园”。《心能量》只是“一花初放”,但愿“初放之花”能够激发大众升起心中大太阳,人类共鸣圆梦成就大富人;更愿“后续之花”,争艳引发“世人醒悟通本能,众花绽放喜迎春”!

总目录

上册

- | | | |
|-----|------|------|
| 第一章 | 人生之本 | /015 |
| 第二章 | 意识本性 | /213 |

中册

- | | | |
|-----|------|------|
| 第三章 | 善用情智 | /397 |
| 第四章 | 创造天福 | /553 |

下册

- | | | |
|-----|------|------|
| 第五章 | 阴阳饮食 | /745 |
| 第六章 | 身心睡眠 | /829 |
| 第七章 | 空能除病 | /953 |

目 录

绪 论	/001
第一章 人生之本	/015
第一节 心能量概述	/017
一、心能量定义内涵	/018
(一)心能量是生命能量	/018
(二)心能量是空实能量	/030
(三)心能量是理念能量	/034
(四)心能量是财富能量	/038
(五)心能量是幸福能量	/042
二、心能量研究意义	/043
(一)心能量研究背景	/044
(二)心能量研究意义	/057
三、心能量研究架构	/060
(一)心能量内容构成	/061
(二)心能量核心原理	/072
(三)心能量六大支柱	/076
(四)心能量组成分类	/077
(五)心能量元素模型	/093

(六)心能量形态效用	/ 101
(七)心能量与宇宙能	/ 109
(八)心能量测评管理	/ 116
第二节 心能量源流	/ 136
一、辩证原理为主导	/ 137
(一)对立统一是神器	/ 137
(二)实事求是法宝	/ 143
二、传统文化为支撑	/ 145
(一)学会变经知易变	/ 145
(二)懂用反经得道法	/ 168
(三)悟通空经成佛禅	/ 173
(四)会用内经同天寿	/ 178
(五)善用实经神无敌	/ 182
(六)把握本经融自然	/ 185
三、科学理论为后盾	/ 189
(一)通透宇宙天文学	/ 190
(二)化学定律物不灭	/ 196
(三)物理定律能守恒	/ 197
(四)管理科学提心智	/ 202
(五)心理科学调心能	/ 203
(六)中医理论合阴阳	/ 205
第二章 意识本性	/ 213
第一节 意气决定人生	/ 219
一、意气原理护人生	/ 220
(一)生命能量三代圆	/ 221

(二)认识“气空”能通天	/ 226
(三)九宫能量意气用	/ 238
(四)感悟寿中懂长寿	/ 245
二、升级理念改命运	/ 247
(一)升级理念大富人	/ 248
(二)升级理念实方法	/ 257
(三)贫病难眠意念错	/ 275
三、健康幸福意气彰	/ 286
(一)人生命运意识能	/ 287
(二)君主无我行天道	/ 292
(三)成就大富增福寿	/ 297
四、睡好圆梦本意识	/ 301
(一)富人圆梦靠意气	/ 302
(二)睡好潜力根本能	/ 305
(三)意识无我空扎根	/ 310
第二节 意识改变命运	/ 316
一、本性人生能之本	/ 317
(一)本性生成心能量	/ 317
(二)本性能量根本能	/ 320
(三)提升性能三方法	/ 327
二、顺应本性福寿根	/ 337
(一)天地氤氲万物生	/ 337
(二)交易变换庆双赢	/ 344
(三)吉凶苦乐奏凯歌	/ 350
三、十二因缘助感悟	/ 355
(一)十二因缘变无明	/ 356
(二)十二因缘涵义广	/ 358

	(三)十二因缘烦恼根	/ 367
	(四)十二因缘用阴阳	/ 369
	(五)十二因缘八要点	/ 375
	四、明白生死能量增	/ 380
	(一)养生之本意念能	/ 380
	(二)保健关键明生死	/ 381
	(三)俗陷误区大耗能	/ 388

绪 论

生命依靠能量,能量支撑生命,以心能量为代表的生命能量,既影响人生寿命,又影响人生价值,尤其影响人生健康幸福,影响后代遗传。若想升级睡眠和健康福寿,并为人类做出应有贡献,使人生更有意义,就要感悟生命能量,就要研究心能量,不断提升心能量。

《心能量》告诉我们,先天心生意识,意识形成思想,思想支配行为,行为创造绩效,绩效转化财富,财富造就人生。这是心能量的运行轨迹。我们研究发现:心能量与睡眠质量、生命能量对立统一,提升心能量就可显著提升睡眠质量和生命能量,心能量是人生重要的根本能量,提升心能量有助增福延寿,有助升级人生成就大富人。

基于以上认识,作者团队毅然投入对睡眠和心能量、生命能量问题的研究。重点研究心能量,把握心能量,提升心能量。这是一块尚未有人涉足的处女地,研究难度很大。我们试图运用辩证原理、中华优秀传统文化、中医学理论、中华传统养生和现代科学理论,对睡眠和心能量这个新命题,进行多维度、全视角研究探讨,取得了初步成果。

一、“心能量”定义浅析

心能量,顾名思义,就是人的内心能量。这里讲的“心”并非生理层面的人体心脏功能,而是与思想、意识、理念、感情等内心世界密切相关,是心理能量和

生理能量的统一。这里所说的“能量”并非物质运动的物理量,也不是物质做功本领,而是人的生命活动能力,包括思维、意识、行动、创造、升级、遗传等方面的人生能力,是精神与物质的统一,是先天遗传生命能量和后天感悟创造财富升级生命能量的统一。

心能量本质属性是生命能量,是利用本性能量创造社会幸福的道德能量,是先天本性能量与后天道德能量的统一,是心理能量和生理能量的统一,也是“主观空实”能量与“客观空实”能量的统一,是意识本性使命与连通根本能量的统一,是善用变化功能和时空性能与创造“天福”成就大富人的统一,是内心空能和转化“空能”的统一,是“空能”与实力的统一,是个体变化能力和整体变化实力的统一,是空实能量的天福体现,是个人空实并举,创造财富的实效反映。

可以这样说,《心能量》是研究内心意识、思想能量、生命能量、本性能量、空实能量、道德能量、福寿能量等相互关系和变化规律的综合性学问;是跨学科、跨学派,集取各派精要,综合研究人类本性、道德幸福、公益养生、“空能”保命、理念财富、提升心能、升级人生的人生管理学科;是助人感悟本体,把握本能,升级睡眠,消减烦恼,空能除病,增福延寿的观点方法;是研究使人知根固本,尽心奉献,创造天福,成就大富人的心得报告。这里所说的“大富人”,并非传统意义的“有钱人”,而是个体富有与整体富有的统一,是富有物质与富有精神的统一,详见书末名词观点解释。

二、《心能量》由来目的

创作《心能量》,基于以下背景。

一是国际背景。当下人类已经进入高级文明社会,可是世界各地战火纷争不断,人类普遍迷惑,癌症人数递增。如有一书能够助人意识本性,感悟人类同根互本,从而内心和谐,相互尊重,全心奉献,升级睡眠,那该多好!

二是国内背景。当今中国社会已进入社会主义市场经济时代,物质丰富了,可是,许多人感到不幸福,睡眠欠佳,患病人数越来越多,许多人长期迷惑烦恼。如有一书能助大众感悟本性,明白人民是自我根本所在,认识物质与幸福

不成正比,浮躁难眠等于慢性自杀,那该多好!《心能量》取各派文化精髓并包容各学派文化观点,有助感悟本体减烦恼。如果说《心能量》是心中太阳,是天上太阳的内心映照,那么,这枝心太阳之花正迎着时代春风绽放,如果能够启迪和鼓舞人们提升人生境界,升级睡眠,成就大富人,将是我们心底的炽热追求和人生更大幸福!

三是学术背景。作者的博士论文是“论内心和谐——内心和谐与睡眠质量、工作绩效相关性研究”。研究结论是内心和谐与工作绩效正相关、与睡眠质量正相关,内心和谐可解释工作绩效的9%~23% ($\Delta R^2 = 0.9^{***} \sim 0.23^{***}$),可解释睡眠质量的46% ($\Delta R^2 = 0.46^{***}$),即内心和谐可以提升工作绩效9%~23%,可以提高睡眠质量46%。表明内心和谐是提升睡眠质量和工作绩效的重要措施,提升内心和谐水平是今后研究的重点方向,这为我们延续研究提供了科学依据,也为我们基于重点研究“如何提升内心和谐水平”,深化为“如何提升心能量”提供了理论基础和信心动力。

可见,睡眠质量与心能量、生命能量研究的学术背景源于“内心和谐”,“内心和谐”研究是心能量研究的基础,心能量研究是“内心和谐”研究的延续。二者是一个系统整体,是一个课题的前期和中期、后期研究。

前期研究是运用定量研究和定性研究相结合的方法,侧重定量分析,根据数理统计结果得出结论,重在理论性和科学性,研究结果已经在《论内心和谐——内心和谐与睡眠质量、工作绩效的相关性研究》阐述。

中期研究是应用研究,基于前期研究结果,着重理论与实用统一,重在现实操作,助人如何解决困惑问题。旨在通过帮助人们驾驭阴阳,意识本性,感悟真我,知本为民,创造天福,成就大富人,从而提升心能量和睡眠质量。

后期研究重在大众受益,提升实效,侧重转化为社会财富和人类整体幸福。助民感悟本我,更新理念,增福延寿,升级人生,形成大众尽心为民,尽情奉献,健康幸福,和谐高尚的社会氛围。

因此,该研究是内心和谐研究的延续、深化、发展和应用。因为前期研究的“内心和谐”变量,虽然与睡眠质量和工作绩效正相关,提升内心和谐水平有助

提高睡眠质量和工作绩效,但是,内心和谐的程度水平,常人不易理解和把握,也不易量化和现实应用。为使前期研究成果,能够让更多人更好理解和应用,本研究把“内心和谐”升级为“心能量”,用“心能量”衡量和测评“内心和谐”水平,故把“心能量”作为心得“主题”。这就是“心能量”的渊源和出处。

基于上述缘由,我们在前期研究基础上,把“中期研究”写成“心得”。目的是助人意识人生本性,感悟人类同根互本,从而知根固本,努力“成就大富人”,实现消减烦恼,升级人生睡眠,期望世人感悟大智尽奉献,通天固本成大富,从而提升心能量,助圆幸福梦,这就是我们的目的心愿。

三、《心能量》特色效用

写作《心能量》,从意念萌生、准备、孕育、知识积累、研究提升到完成初稿,走过了漫长过程。有人说书是写成的,但我们这书是“熬出来的”,闯出来的,也是作者经历许多鲜为人知的艰难压力和苦逆承受才悟出来的。包括团队人员的共同苦难经历和压力承受,以及升级理念的教育、训练、失败、教训、磨难承受。

《心能量》有三新效用六亮点。这三新是“新连通、新实空、新合一”。效用是“大富人、实效果、慈善性”。

“新连通”是连通上下左右能。传统思维往往站在各自利益立场要求对方或他人,很少把人类作为一个根本整体看待,难以获得高度认同。本书指出人类同根,相互为本,强调人类整体是一个“大人”,是个体的根本所在。认为提升个体心能量,就要知根固本,就要造福大众成就大富人,这样才会更大程度符合大众心愿。因为连通是通与连的统一,是“通明康富”与连通根本的统一,是助人醒悟万物一体阴阳合,通电灯亮正负连,是“无我通天阴阳道,正负连通天地能”。新连通引申正负连通,上下连通,左右连通,把个体与整体合一,把领导期望和民心意愿连通,把世界各国人民心意连通。心能量连通天地能,点燃人心灯,助人驾驭阴阳通本性,升起心中太阳除癌病,醒悟人类同根宇宙能,万物一体我根本,知本互助强本体,合力奉献大富人。

“新连通”是连通众人心。当代非常需要创新公众普遍认同和坚信的道德

文化。即能够助人意识本性,明白生死,善用情智,通天保健,公益养生,能空除病,消减病痛,消除烦恼,增福延寿,升级人生的学问。本书力图上通天下接地,通过运用“本意实吃睡空”和“空实通能大富人”这个“五六方法”提升心能量,凝聚民心圆梦大富人,为人类幸福安康做贡献。因为心能量是人生重要根本能量,把握心能量有助把握人生根本,有助更好地把国家人民和世界人类的共同心意连在一起。

“新实空”是阴阳一体空实变。这是变化实用辩证唯物主义,是一体空实,理念财富,知本为民,创造天福,是一种新的对立统一,一种新的阴阳互变,更易使人知本为民尽奉献。因为本书重要关键词是:成就大富、心能空化、理念财富、本能空静、一体实守、一定两变、内空外实、本体阴阳、本能空变、生命能量、命运变化、病由“意化”、通天保健、公益养生、“善驾阴阳”、“空能”救命、大爱无我、大富天寿、空通神助。创作宗旨是提升心能量,成就大富人,奉献全人类。故可助人从“更高境界”提升生命能量。常人多持“一点论”,相信“眼见为实”,少明事物对立互变,不知民众整体我根本,很少奉献多烦恼。该书有助大众升级理念,知本为民尽情奉献。

“新合一”是成就大富人。传统德育滞后,人们少知根本使命,本书把人生问题归根为心能量问题,把人生方向使命和理念目标合为成就大富人。是个人富与整体富的统一。本书强调成就大富人是提升心能量和睡眠质量的重要措施,是人生使命目标,并且综合运用各种文化理论阐明大富人的道理,尤其综合运用辩证原理、中华优秀传统文化和科学理论,系统、全面、创造性地阐述人生心能量,助人树立对立统一世界观,大富天福道德观,创造天福人生观,成就大富人价值观,使人知道人生价值是创造财富,人生幸福是奉献大众,从而升级睡眠增福寿。“大富人”是助人感悟人类同根,使命护本,成就大富人才是改变人生,升级人类的根本大道。传统多从个人出发,少从根本入手,忽略个体与整体统一,阻碍整体本能输送,难以让人消障醒悟,难以根治自私贪婪。本书坚持辩证统一,强调整体是个体根本,知根固本就要尽情奉献,树立正确理念就要“创造天福成就大富人”,更易引起世人共鸣,有助升级人生促进世界和平。

“实效果”是心能量真实有效。传统人生管理侧重金钱物质,忽略精神物质统一,人们容易陷入金钱误区,终生为钱劳累烦恼,有钱了却并没增加幸福,不少人甚至被钱所害。本书综合古今文化精华,启迪人们辩证思考,感悟人生根本大智,通过“五要素”(空、实、通、变、能)和“六措施”(本、意、实、吃、睡、空)提升心能量,使读者觉悟:“无我通天驾阴阳,把握中道创天福,空实通变大富人,创造天福大回报,连通本能福寿天。”从而提高睡眠质量,减少病灾烦恼,有助实现增福延寿。

“慈善性”是心能量空实合一常难懂,效益长久一时微。助人升级理念提升心能量,是慈善事业益及全球人。传统教育不易使人知本为民,人们往往迷惑于自私各顾各,过多执着于自我抓金钱,少知内空升级能后传。本书运用对立统一规律,创新综合优秀中华传统文化和现代科学理论,启迪人们空实并举,内空外实,心空实在,无我通天,及早意识自我本性,感悟人类整体根本,尽快知本为民创天福,尽心奉献圆福梦,故为益及人类大善事。

本书有六大亮点。一是生命本性阴阳能,人生福寿空实撑;二是知本无我通能变,尽心奉献大富人;三是幸福真实三支柱,超越幸福真幸福;四是阴阳饮食护健康,身心睡眠能长寿;五是人生意气福寿柱,成就大富意识能;六是公益养生空祛病,癌症害怕心太阳。如能感悟和善用六大亮点,则可有助升级人生增福寿。

本书犹如“春来一花放”,今难“引众共欣喜”,但愿这花感召“万代美景众吉祥”。这就是《心能量》的特色亮点,也是我们创作团队的共同愿望。

本书力图整合“心得、读物和教材”功效,既可作为学术交流,又可提供培训参考,也可提供给具有相应基础水平的管理者和期望人生富有、健康、福寿的人士阅读。因为本书核心亮点是心能量由理念能量与财富能量构成,提出理念就是财富,财富与理念统一,故要“富有”升理念,理念升级增福寿;只要升级人生理念,就有助消减烦恼成就大富人;只要更新理念提升心能量,就有助无我通天减病痛。本书提出“成就大富人”是人生方向使命和正确价值观、幸福观、人生观及人生理念,升级人生观念更能升级心能量。如果读者感悟升级,不仅当

代受益,万代得益,而且个人增福,国家受益,世界受益。

本书尽量把“心得”和培训参考书及启迪读物三合一。书中内容可以自学理解,一时不能理解的部分,培训自能升级化解,短期不易明白的“秘密奥妙”,经过日渐感悟,更能收获惊喜。如无条件参与培训,参阅丛书启迪,也可收获丰硕。无论自学或培训,只要经常阅读品味,定能收获感悟。一旦感悟,将会感到惊讶,一旦明了,自能升级人生,一旦明醒,自会尽心奉献,努力成就大富人。这也是本书的特色。

四、《心能量》内容架构

本书是研究睡眠与心能量、生命能量的总结和心得,结论是睡眠质量与心能量、生命能量密切相关,或者说是“对立统一”,相互依赖,相互作用,相互转化。其中,心能量是核心关键,现实可控度更广,提升的空间潜力更大,我们称之为“主要矛盾”或是矛盾的“主要方面”。抓住了主要矛盾,解决了主要矛盾,次要矛盾就会迎刃而解。因此,我们在书中,重点抓住心能量这个核心重点阐述,其中穿插阐释提升睡眠质量和生命能量的原理方法。如果读者把握了心能量,能够提升心能量,自然有助提升睡眠质量和生命能量。故把心能量作为主线贯穿全书,也是告诉读者抓住“根本”解决问题。因此,本书以重点阐述心能量谋篇布局。

本书共七章分三本。第一章是理论基础,第二至第七章是实用操作,阐述提升心能量的“六字方法”(本、意、实、吃、睡、空),每个字作为一章论述。其中,第一章阐述“心能量是人生之本”,是总论部分,主要阐述心能量基本原理。第二章“意识本性”,阐述提升心能量的根本方法,是本书重点。只有真正感悟自我本性,才能知根固本,知本为民,才能尽情奉献,努力成就大富人。第三章阐述“善用情智”,掌握本章原理,有助善用情智化解烦恼压力,有助升级大智创造财富成就富人。第四章“创造天福”,阐述消除贫困成就富人,升级理念享受天福的原理方法。第五章讲“阴阳饮食”,第六章说“身心睡眠”,吃睡为阴阳应合,相互促进,是养身保健的“实功夫”。第七章阐述“空能除病”的原理方法,告诉人们如何通天养生,“能空”保命,升起心中大太阳,消除心障增福寿。