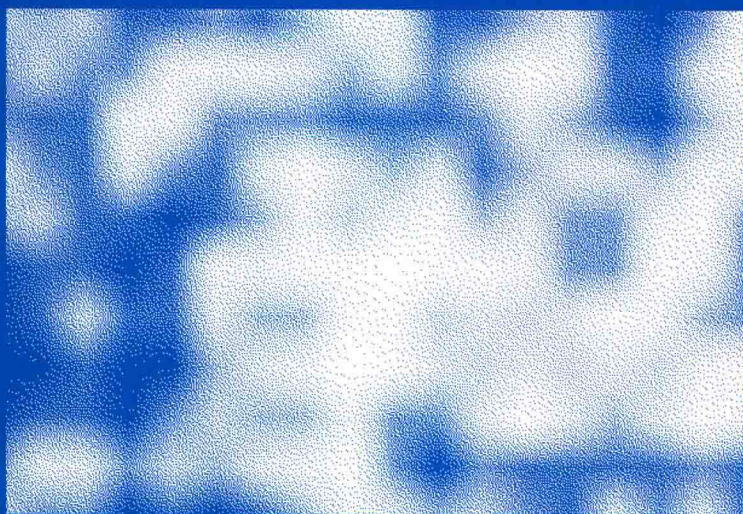


心能量丛书

心能量

——睡眠质量与生命能量管理（下）

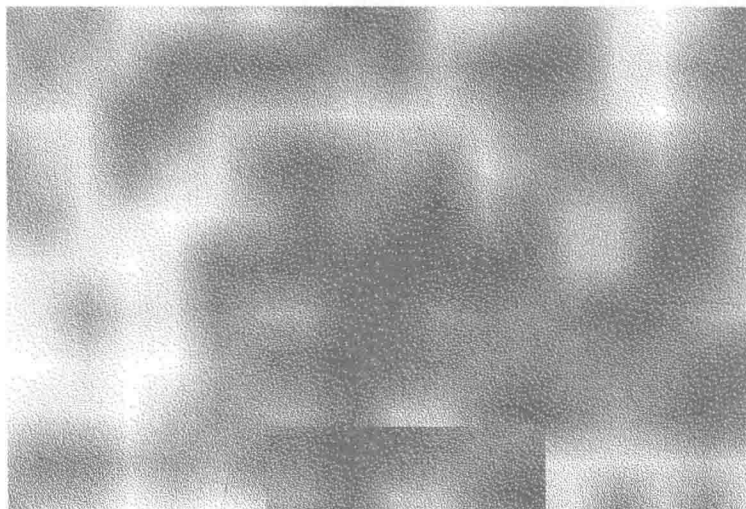


杨小勤 著

心能量丛书

心能量

——睡眠质量与生命能量管理（下）



杨小勤 著

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

· 桂林 ·

目 录

第五章 阴阳饮食	/745
第一节 饮食应合阴阳	/747
一、阴阳饮食生之本	/748
(一) 吃睡能量阴阳合	/749
(二) 阴阳饮食空实架	/753
(三) 阴阳失衡病之根	/760
二、体质食物辨阴阳	/765
(一) 阴阳体质要分清	/765
(二) 阴阳食物莫混淆	/772
(三) 功能饮食保健寿	/774
三、阴阳搭配合时宜	/779
(一) 阴阳搭配要合适	/780
(二) 时空功能变适宜	/789
(三) 男女老幼有差异	/791
第二节 平衡促进健康	/796
一、空实饮食阴阳合	/797
(一) 空实饮食命之根	/797
(二) 胸怀天下消化好	/802

(三) 通天排毒用空能	/ 806
二、预防污染避时空	/ 814
(一) 能量污染病起浪	/ 814
(二) 性能交换避时空	/ 821
第六章 身心睡眠	/ 829
第一节 身心共主睡眠	/ 831
一、睡眠原理自然能	/ 832
(一) 睡眠原理架构图	/ 832
(二) 睡眠意义五方面	/ 848
(三) 睡眠欠佳多危害	/ 851
(四) 睡眠原理身心主	/ 852
(五) 睡眠质量功效评	/ 855
二、睡眠根本身心通	/ 856
(一) 融入本我自然睡	/ 856
(二) 身心健康天助眠	/ 861
(三) 睡眠欠佳心作怪	/ 869
三、睡好关键大富人	/ 877
(一) 无我通天扎根睡	/ 877
(二) 心装百姓根本能	/ 881
(三) 奉献人类众助眠	/ 886
第二节 时空影响质量	/ 889
一、高效睡眠惜良机	/ 890
(一) 高效睡眠亥子丑	/ 890
(二) 午休莫错午时尾	/ 897

(三)冬眠良机亥子丑	/ 898
二、十二因缘悟助眠	/905
(一)饮食睡眠意气撑	/ 905
(二)关键精血意气主	/ 907
(三)因缘含义环扣环	/ 908
三、跳出误区自助眠	/918
(一)陷入误区难睡好	/ 918
(二)到时不睡如自残	/ 922
(三)感悟大我福寿眠	/ 940
第七章 空能除病	/953
第一节 空能除病延寿	/955
一、除病保命妙在空	/956
(一)空能原理实变化	/ 956
(二)生命能量空本能	/ 973
(三)易哲道佛空为本	/ 980
二、心除万病众人轻	/993
(一)人本无病后天招	/ 993
(二)呼吸对等藏命谛	/ 997
(三)巧除病灾用易哲	/ 1000
三、癌症害怕心太阳	/1008
(一)癌病危害令人忧	/ 1008
(二)升起太阳病消除	/ 1011
(三)心能治癌大方向	/ 1034
第二节 通天自然养生	/1039
一、通天守神自然生	/1040

(一)地球人生本是圆	/ 1040
(二)通天无我阴阳道	/ 1045
(三)无我变化一体能	/ 1049
二、公益养生空实通	/ 1053
(一)养生保健空为本	/ 1053
(二)养形用物空保命	/ 1066
(三)公益养生固根本	/ 1074
三、无我天福同天寿	/ 1082
(一)巧避能量低潮期	/ 1082
(二)无我天福阴阳变	/ 1095
(三)功成身退天地空	/ 1101
附:本书主要观点、关键词解释	/ 1106
后记	/ 1111

第五章

阴阳饮食

阴阳饮食是个体根据自身体质状态、食品性质功效等性能平衡对应饮食,包括空饮食和实饮食。是“无形”饮食和“有形”饮食的统一,是内在的“空化饮食”和外在的“食品饮食”的统一。

阴阳饮食也叫平衡饮食、空实饮食、内外饮食。

平衡饮食常少知。国际保健的三个里程碑是平衡饮食、有氧运动、心理状态。平衡饮食是第一里程碑。第三里程碑是心理状态,这个“心态饮食”实为本书讲的空实饮食、阴阳饮食,“空能饮食”,精神食粮。阴阳饮食包括心理状态、平衡饮食,平衡饮食是阴阳饮食的重要部分。可见,阴阳饮食对保健很重要!可对现代人来说,知者不多,深信坚定者更少。尤对饮食是“内在饮食”和“外在饮食”的统一,“有形人饮食”与“无形人饮食”的统一,常人鲜知。对“无形人饮食”更感深奥难懂。“无形人饮食”也叫“空能饮食”,是“无形人”(前辈灵魂)正常意识和驱动“有形人”工作消耗与忧愁烦恼、胡思乱想等无效意识内耗的统一。故要提升饮食水平,一要提升外在食物的适配,消化、吸收和转化效能,二要减少内在“无形人”无效空耗。尤其是“无形人内耗”浪费很大,若能减少“无形人”无效内耗,则可升级人生水平,这是现代饮食的潜在和发展方向。

阴阳饮食、身心睡眠、空能除病是支撑健康的三大支柱,是提升心能量六大措施中的健康三宝。三者对立统一,相互依赖,相互作用,相互转化,相互促进。正如古人云:病从口入,吃好助眠,睡好少病,吃睡不好必病。故要升级睡眠,必须升级饮食水平,重视意识本性,善用本性空化除病。本章阐述“饮食应合阴阳,平衡促进健康”,重点说明“阴阳饮食生之本,体质食物功能合,阴阳搭配合时宜,空实饮食阴阳合,预防污染避时空”。

关键词:人生本能 阴阳性能 病逆阴阳 通天排毒 无能命根

第一节 饮食应合阴阳

空饮食

阴阳饮食能之本，
阴阳失衡病之根；
阴阳体质要知道，
阴阳食品适配春。
有形饮食生之本，
无形饮食命之根；
阴阳和谐养生本，
空实通化福寿跟。
阴阳搭配要适合，
时空功能变适宜；
阴补阳排常规则，
男女老幼有差异。
胸怀天下消化好，
为己忧愁烦恼糠；
坏心佳肴效能减，
好意素食能量增。
能量形态阴阳支，
功能互用反相依；

实物养身空保命，
能空饮食俗少知。

饮食应合阴阳,是根据个体阴阳和食品时空阴阳性质、功效对应合适进行饮食调理,通过阴阳饮食平衡个体身心,提升心能量,包括根据个体的阴阳体质、食品的阴阳性质和功效特性、饮食的时空阴阳状态和功能变化,合适搭配,空实平衡。

本节阐述“饮食应合阴阳”,说明“阴阳饮食生之本,体质食物辨阴阳”。高水平饮食是按照“阴阳搭配原则”,“依体质状态和食品阴阳性状功能对应饮食”。重点掌握阴阳体质和阴阳食品的功效差异、辨别方法以及合适搭配的原则。尤其是明白“饮食睡眠阴阳对,吃睡对应空实通”的道理,在抓好阴阳饮食的同时,升级身心睡眠。真正做到吃香、睡好,这是提升心能量的基本措施。

关键词:人生变化 阳人阴食 吃睡相连 空实通化 内空外实

一、阴阳饮食生之本

阴阳饮食生之本,指养生基本措施之一是阴阳饮食,阴阳饮食既是养生基本法术,也是人生福寿的重要措施。这里阐述吃睡能量阴阳合,阴阳饮食空实架,阴阳失衡病之根。要求重点掌握阴阳饮食空实架构原理,尤其是明白“空能有助饮食”的意义、原理和方法。归结为:能量阴阳、空实饮食、养生用实物、长寿妙空能。

(一) 吃睡能量阴阳合

饮食睡眠阴阳对,动静合一空实应。坚持阴阳相合进行饮食睡眠,更能提升和维护生命能量。因为生命能量阴阳合,人生吃睡内外撑。

1. 阴阳和谐福寿根

人生长寿奥秘在于阴阳和谐,在于内心和谐,在于主观符合客观。早在五千多年前,先人就明确提出“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪也,变化之父母也”等系列阴阳理论,说明阴阳运动是万物发展规律,生命过程是阴阳互变过程,是阴阳对立统一,相互消长,相互转化,互根互制,阳极则阴,阴极则阳,阳极则阴生,阴极则阳长。如果阴阳不能相互为用,人生有形阶段生命就终止。正如《素问·生气通天论》所说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”表明养生保健就要平衡阴阳,阴阳平衡才能健康长寿。

阴阳和谐为生命根本。阴阳平衡,人就精神焕发、活力四射;阴阳失衡,就会早衰患病,甚至死亡。实现阴阳平衡和谐,即可获得先天之精气、水谷之精气。先天精气代表先天本“肾”。肾是人之根,为一身之阳。正如《黄帝内经》所说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”人体阳气不足,新陈代谢就会减弱,如果阳气离失,阶段生命就会停止。气血阴阳正常运行,是人体生理活动的基础。守住人体内外“肾气”,才能守护身心健康,有助享受天福同天寿。所以,养生宗旨是维系生命阴阳平衡。

2. 吃睡阴阳八卦能

吃睡阴阳八卦能,是饮食睡眠的阴阳能量,可用八卦展示阐述。因为吃睡能量实为八卦能量,八卦能量是能量与功能的统一。根据第一章“心能量组成分类架构图”(图 1-16),饮食睡眠阴阳合,吃睡阴阳身心分,把饮食睡眠能量合为吃睡能量,并用八卦能量序列图(图 5-1)表示。

(1)吃睡能量八卦序。包括饮食能量和睡眠能量,这里用《易经》原理阐述吃睡能量八卦序,详见图 5-1。

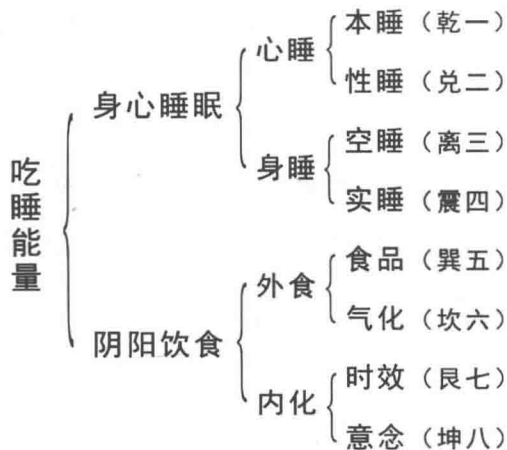


图 5-1 饮食睡眠八卦序列图

图 5-1 显示：吃睡能量分为身心睡眠和阴阳饮食两部分。表明吃睡能量内外能，八卦布局是：“本睡乾天意念坤，性睡时效二七连，空睡气化三六对，实睡食品四五应。”“饮食能量阴阳合，睡眠能量身心化。若要吃好先睡好，睡好吃好有精神。”

身心睡眠包括心睡和身睡。身睡包括空睡和实睡。心睡包括本睡和性睡。本睡再分为天睡和我睡。天睡是感受宇宙一体、万物一体、整体根本、人类系统、空静能化、本能性变的“本睡能量”。我睡是人类个体感悟根本大我、我是大我和小我统一而升级的“本睡能量”。性睡包括有睡和无睡能量。有睡是感悟我睡是前辈“无形人睡眠”与当代升级自我、主导“无形人”配合获得的“性睡能量”。无睡是无我通天扎根整体、连通本能、通化奉献获得的“性睡能量”。

阴阳饮食包括“内化能量”和“外食能量”。“外食能量”包括食品能量和气化能量。食品能量是外在的实物食品能量，包括食品功效能量和搭配化生能量。气化能量包括呼吸空气能量和内在心理生理转化的精气能量。“内化能量”包括时效能量和意念能量。意念能量包括意本能量及和谐能量。时效能量包括功能能量和适宜能量。

(2)吃睡能量先天定。把图 5-1 转化为先天八卦图，详见图 5-2。

图 5-2 显示：“本睡在天乾一位，意念在地坤八守。空睡在东离三位，气化

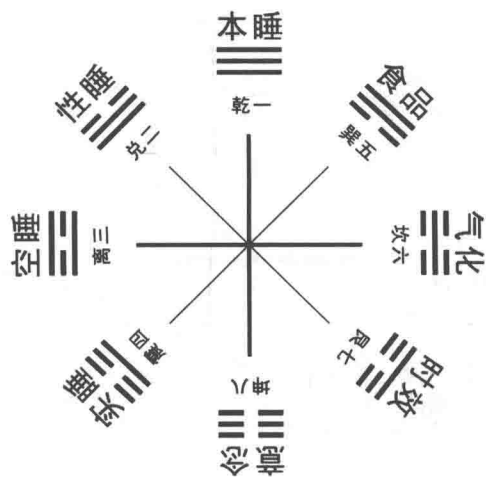


图 5-2 吃睡能量先天八卦图

在西坎六成。”表明“本睡天主意念守,意念本睡天地立,意识本能天主眠,空睡气化身心担”。说明“意识根本主睡眠,吃好关键身心空”。思想理念是影响吃睡的主因,无我气化是升级吃睡水平的关键。时空功效包括身心净化和生理功能,是影响睡眠的重要因素。因此,提升吃睡能量,首先要有好意念。也就是说,身心健康是升级吃睡效能的关键。因为身心健康包括意念正确、生理功能正常、时空适宜高效能、知本为民多奉献等。

尤其要指出的是,感悟本能性化,升级人生理念,才是吃好睡好的要件;身心空通,是升级吃睡能量的关键。因为吃睡效果主要受意念和生理影响,身心健康影响吃睡,睡眠效果影响饮食,身心空通作用尤为显著。总的来说,是身心影响吃睡,吃睡影响身心,意念升级有助提升吃睡效果,要从心理意识和生理功能入手,二者并举才会取得更佳效能。

(3)吃睡能量后天升。把图 5-2 转化为后天实用八卦图,详见图 5-3。

图 5-3 显示:空睡在天离九位,气化在地坎一守。表明空睡能量和气化能量是升级吃睡效能的主因,升级吃睡要从时空净化和身心空化入手,从时间、空间条件和心理、生理的空化功能方面重点抓好。

“实睡性睡东西担”,表明生理睡眠和感悟本性是影响睡眠的关键,知本为民,无我通天,动静睡眠是关键因素。故要吃香睡好身心健,知本连通用本能,

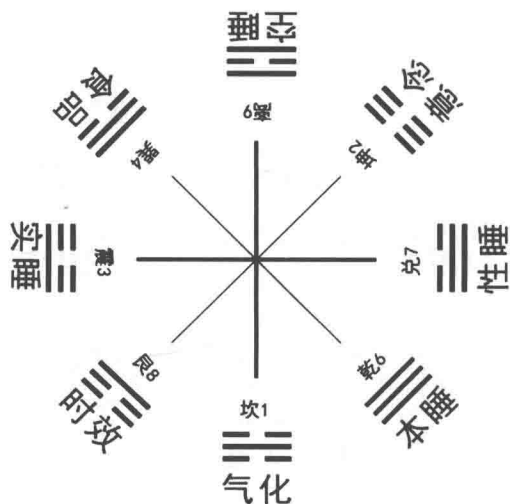


图 5-3 吃睡能量后天八卦图

适应时空变和谐。

图 5-3 还显示：本睡食品对应连，时效意念阴阳对。食品功能搭配效果与意识本性密切相关，意念本性有助于提升食品功效和搭配效果。故要少食高效必明本性，明白本性自能少吃高效能。因此，感悟本能助消化，吃好高效升本能。

意念时效对应连。意念支撑吃睡时效，时效是意念的转化，意念是时效的根本，故要升级时效先升意念。可见，升级吃睡效能，关键抓好时空通化和身心功能正常以及理念升级。更高效能境界是无我通天阴阳变，知本为民扎根睡，连通本能空饮食。

综合吃睡能量先天与后天八卦图含义，可以知道后天做到空睡，先要知道先天本睡，只有感悟自我本性，才能高效升级空睡。后天升级气化效能，先要升级先天“无形人意念”，升级意念才能高效气化。因为先天主导本意念，后天的支撑空气化，是后天“坎一气化”和“离九空睡”天地主，取代先天“乾一本睡，坤八意念支撑”。

先天八卦和后天八卦同时说明，先天空睡后天要变成实睡，先天空能变化要变成后天实效，先天坎六气化，后天变成兑七性睡，是先天精气要变成后天的

阴阳变化能量。先天巽五食品对应后天坤二意念,表明后天食品之一是意念。意念是人生重要的饮食能量,是无形的精神食品,可是,常人少知“意念食品”的重要性。因此,这里阐述人生饮食是有形食品与精神食粮的统一,具有重要的时代意义。

图 5-3 还显示:先天实睡震四与后天时效艮八应合,是后天吃睡效果具有时空效果性。后天巽四食品对应乾六本睡,是意识本性本身就是能量,这个食品能量对应先天兑七性睡,就是阴阳交合互变的能量,互变能量具有时效性。

综合吃睡能量先后八卦图蕴藏智慧可见,人生吃睡能量是先天“本睡意念”主导、“空睡气化”担当,后天则是“空睡气化”立柱、“实睡性睡”支撑,“本睡意念”功成隐休。说明后天提升吃睡能量是借用先天意念转化为后天精气智慧,需要明白先天本性;后天提升“实睡性睡”效果,则要善用“先天空睡”并气化为智慧能量。如有些人“辟谷”可以多天少吃甚至不吃,只喝少许开水,与正常饮食者精神体力无异,甚至更显得精力充沛,红光满面,就是先后精气和意念能量气化的作用。其中原理深奥难明,请参阅对应分册。

(二) 阴阳饮食空实架

阴阳饮食空实架,指阴阳饮食能量是空能与实能的统一,是精神食粮和物质食粮的统一,是有形饮食与无形饮食的统一,是阴阳八卦能量的感悟和现实操作获得能量共同支撑人福寿。包括四方面内涵。

1. 空实饮食八卦序

阴阳饮食包括空实饮食,由空实架构支撑。空实饮食含义详见图 5-4。

图 5-4 显示,空实饮食分为心理饮食和生理饮食。心理饮食是“空能饮食”或叫“空能内化”,是“空变通能”。生理饮食是实饮食,也称为实能外摄,即向外摄取食品能量。因此,空实饮食是空饮食与实饮食的统一,是内在“升化空能”与向外摄取实能的统一。

心理饮食包括清空和无我两方面。清空重生理,无我重心理。心理无我分

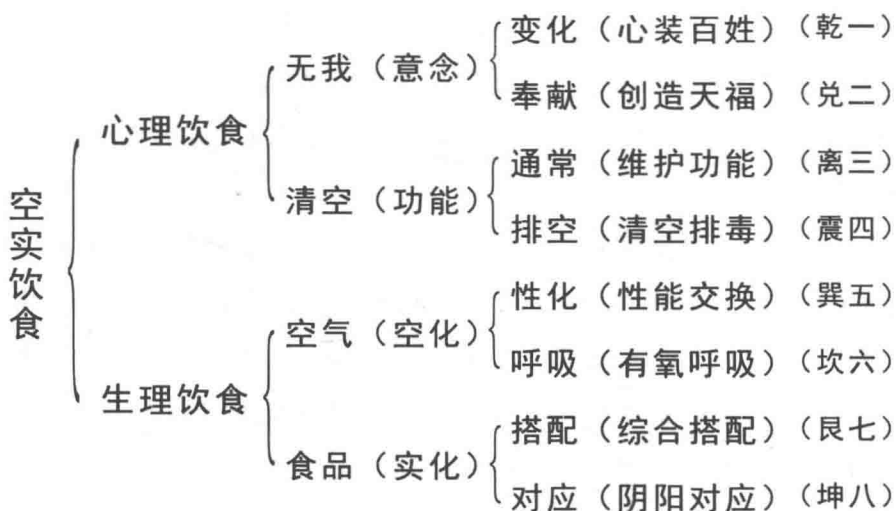


图 5-4 空实饮食八卦能量示意图

为奉献和变化,变化是心装百姓顺本性,奉献是为民造福固根本。生理清空包括排空和通常。通常是通则正常,是维护生理功能。排空是清空毒素,排除垃圾,包括心理和生理两方面的垃圾毒素。

生理饮食包括饮食空气和食品,食品为实化能量,空气为空化能量。

空化能量包括性化能量和呼吸能量。性化能量包含呼吸外气和“消耗内在元气”,而且包含“性能交换”,故称性化能量。“空呼吸”主要是有氧呼吸和暂停呼吸,是呼吸中的暂停(止息),是修炼的高境界,是养生延寿的秘密所在。

食品实化包括对应和搭配。对应是阴阳对立,阳性体质者多食阴性食品,阴性体质者重食阳性食品。搭配是阴阳五行食品营养和功效交错对应搭配,是正负阴阳能量连通循环,是对立整体守一用九,是相反相成对立共用,是辩证思维阴阳并举,是阴性体质侧重阳食调补,阳性体质重在阴食补阴。

阴阳饮食当中,空实饮食是重要内容。空实饮食对立统一,二者相互联系,相互依赖,相互作用,相互影响,是对应同等的辩证关系。如果只重实饮食而轻视内空化,则易产生富贵病和其他生理障碍病症,容易使消化吸收和免疫力下降。如果只重“空饮食”而忽略“实饮食”的科学搭配,同样会引起多种病变,影响实饮食效能。故要健寿,必须空实并重。

目前常人多重实饮食,少知“空饮食”,故因心理障碍难以意识本性,难以消除忧虑烦恼而影响饮食睡眠,从而降低免疫力,容易招致病灾。很多癌症的发生往往与人们轻视“空饮食”有关。因此,在一定意义上说,“空饮食”是防癌长寿的重要方法,却被常人忽略了!

2. 空实饮食先八卦

把图 5-4 转化为先天八卦原理图,见图 5-5。

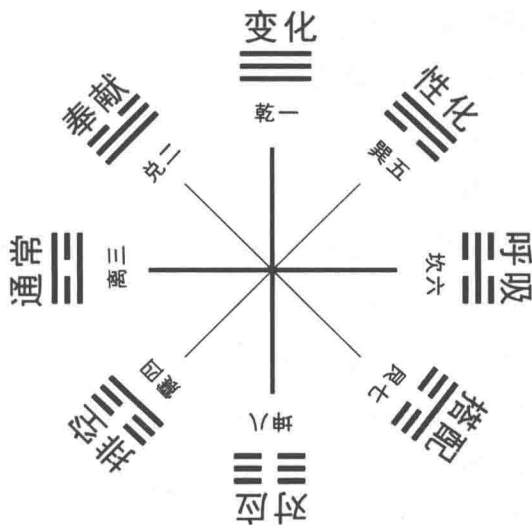


图 5-5 空实饮食先天八卦图

图 5-5 显示:乾天变化地对应,西方呼吸东通常,空实饮食天地变,呼吸通常两轴担。饮食在天变化能,在地对立阴阳应。变化是阴阳变化、天地变化、正负循环、空实变合、能量交换、循环往复。变化是无我通天、知本为民,是融入根本、正负连通,是心装百姓、为民造福,是创造天福、成就大富人。没有正负极连通,就没有电能流通,就不能推动电器功能发挥。没有连通对方,就没有能量交换流通;没有与根本整体融合,就得不到根本整体输送更多能量。如果心中没有人民大众,就自然与根本能量分离,就相当于正负断开灯自灭,就失去或减少整体能量的输送支持。没有为民造福奉献,就少得人民回报支持。故知变化,则知连通,明白变化,才知奉献。因为变化是对应双方的变化,是阴阳两极的相互变化;变化与对立合一,对应与变化相通。故知对应善变化,则要明呼吸。呼