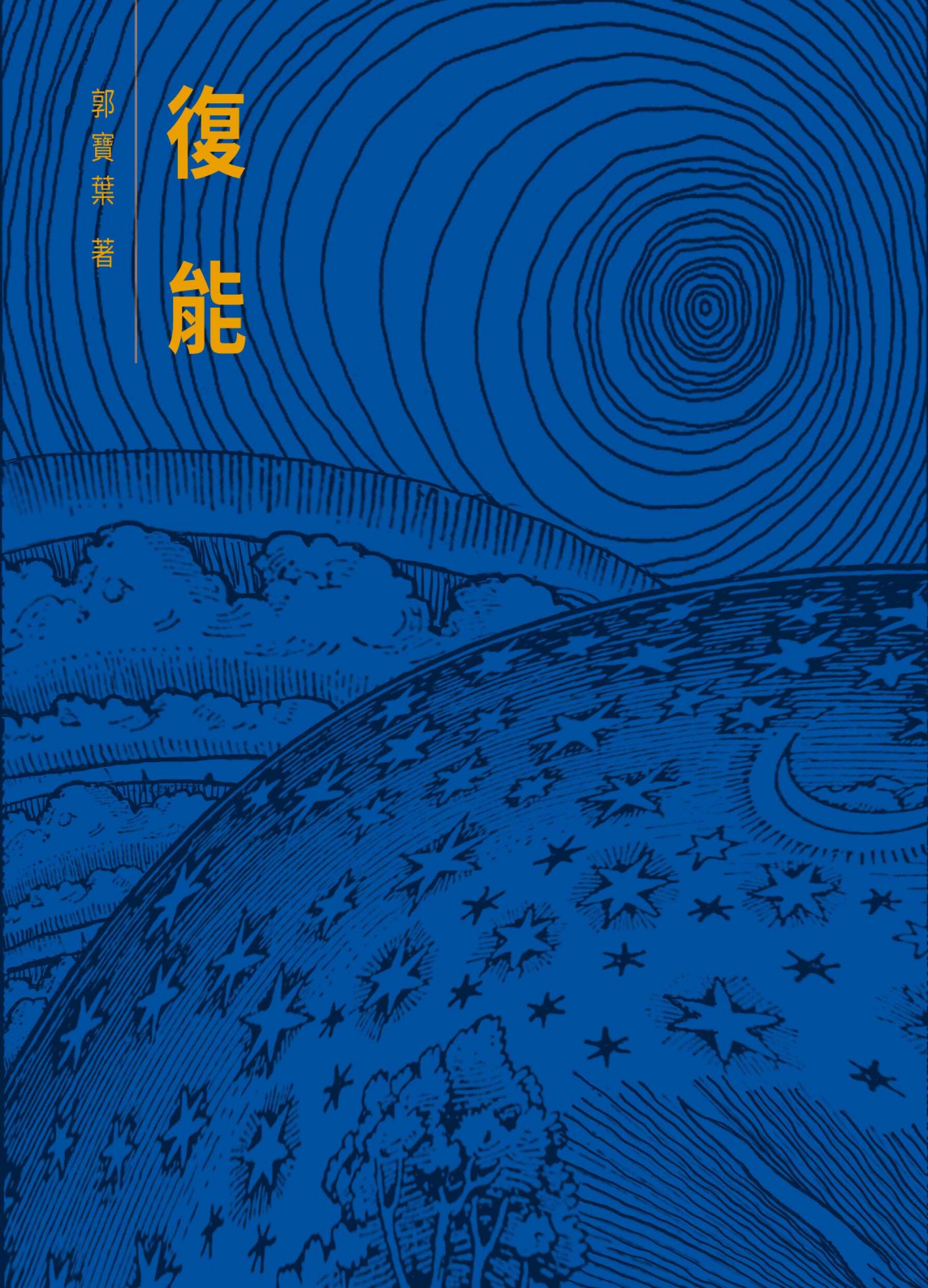


復能

郭寶葉 著



目錄

序 我為什麼要寫《復能》這本書	8
-----------------	---

第一章 發現復能

第一節 復能的孕育期	17
第二節 復能的萌芽期	19
第三節 復能的成長期	25
第四節 復能的發展期	30

第二章 恢復本能

第一節 關於本能	33
第二節 本能的來源	34
第三節 本能的使命	35
第四節 本能的特點	37
第五節 本能自我復能的表現	39
第六節 本能的分類及其相互關係	41
第七節 本能的作用和需求	46
第八節 本能提升的四大特定需求要素	50
第九節 復能與本能的關係	51
第十節 為誰復能	55

第三章 生命能量

第一節 生命需要的能量	59
第二節 能量下降的表現和危害	61
第三節 通過自我復能汲取能量	64
第四節 我們的祖先是如何復能的	68

第四章 復能發現

第一節 復能的「同頻共振」	70
第二節 復能的喊吶共振	74
第三節 復能腺理能量交換系統	79
第四節 復能的「斜坡車動態觀察病情法」	82
第五節 復能的「發動機與拐棍療法」	85
第六節 復能的「五縱一體目標共識治療系統」	88
第七節 復能的「冰點問題」	89
第八節 復能「三分治、七分學」的方法	90
第九節 復能的「放下雙貪」	91
第十節 乞丐思維	93
第十一節 復能的「夠用就好」	94
第十二節 水平衡原理	96
第十三節 意念決定物質	99
第十四節 復能意念功	103

第五章 復能維度

第一節 復能五個維度思維導圖	106
第二節 解除和拿掉對本能的限制與束縛可以復能	107
第三節 減少和免去依靠可以復能	109
第四節 感恩、信仰、使命可以復能	111

第六章 復能環境

第一節 被偷走的未來，有毒物質無處不在	115
第二節 時空環境中削弱本能的污染因素	117
第三節 時空環境與我們的生活息息相關	134
第四節 如何運用宇宙萬物中的好能為自己復能	151
第五節 在居家住房環境中如何復能	156

第七章 復能措施

第一節 復能的七大措施	188
第二節 讓生命裡的壞能減少的三大措施	189
第三節 讓生命裡的好能增加的三大措施	194

第八章 復能方法（上）

第一節 圖示	198
第二節 九大心態	199
一、相信心態	199
二、學習心態	204
三、反思心態	208
四、放下心態	210
五、空杯心態	212
六、改變心態	214
七、高度聚焦心態	215
八、知行心態	217
九、感恩與使命心態	218

第九章 復能方法（下）

第一節 復能的十大標準	222
第二節 十大標準綜述	223
第三節 十大標準介紹	224
一、飲食飲水標準	224
二、休息、工作與鍛煉的標準	236
三、睡眠標準	244
四、時空與環境標準	247
五、生命的大數據挖掘與治療標準	250

六、體重標準	252
七、生命體徵標準	254
八、人際關係生活圈的標準	254
九、文化價值觀標準	255
十、新人標準	256

第十章 復能標準

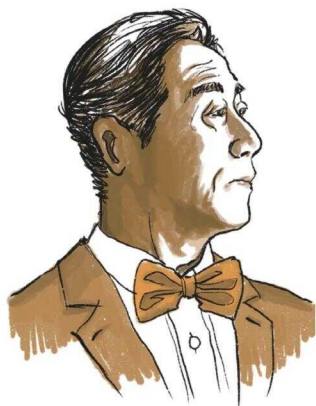
第一節 生命力復能指數評價標準	258
第二節 復能標準指數	260
第三節 復能本能指數評判標準	269

第十一章 復能應用

第一例、復能博物館	282
第二例、復能論健	287
第三例、復能健康學院	291
第四例、復能寶寶養育中心	298
第五例、三宮重建系統	305
第六例、復能微型社區醫院	307
第七例、復能社區	308
第八例、復能餐	309
第九例、復能醫養院	310
第十例、復能糖尿病三高症醫院	311
第十一例、生命溶劑	313

跋 愛就是復能	316
---------	-----

序 我為什麼要寫《復能》這本書

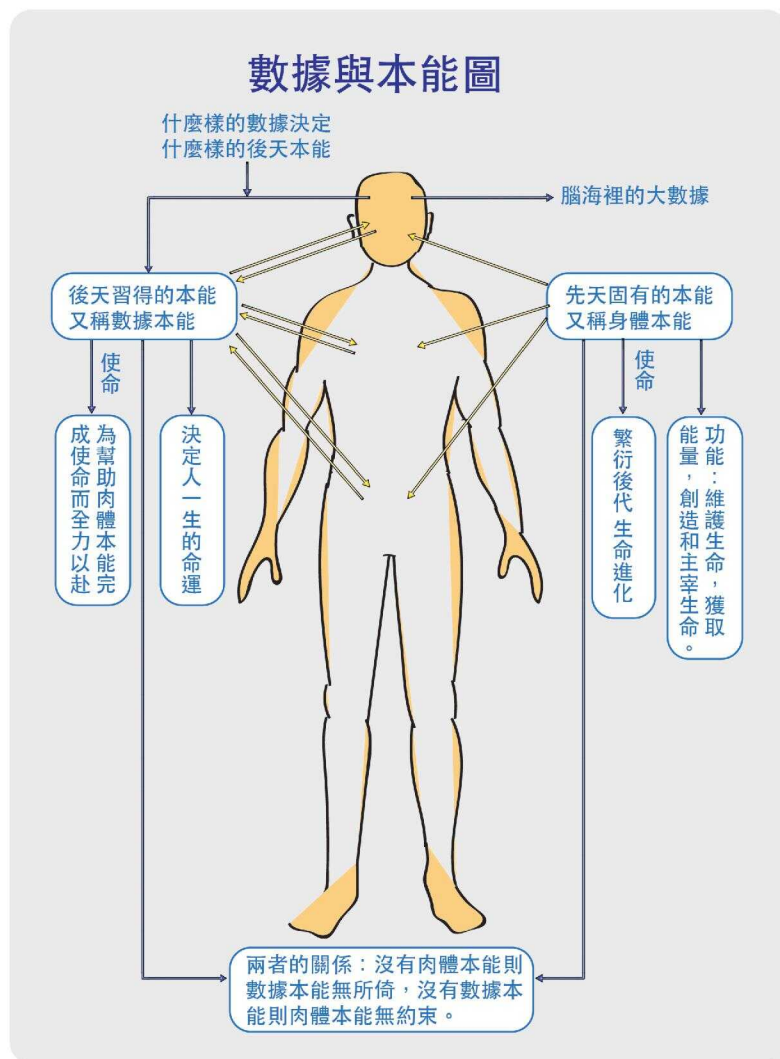


著名的奧地利物理學家、量子力學的重要奠基人之一薛定諤說：「自古以來的數個世紀當中，只有普遍的東西才能完全獲得承認，然而，在過去的百餘年裡，各個知識分支在廣度和深度上的拓展，使我們面臨著一個困境，我們清楚的感受到，直到現在我們才開始獲得能夠將以往所有的知識融合為一個整體的可靠的材料，然而另一方面，一個人要想跨越他專攻的那一小塊領域以駕馭整個知識王國，已是幾乎不可能的了。如若擺脫這個困境（以免永遠無法達成真正的目標），我認為唯一的出路在於，我們中的一些人應該斗膽邁出第一步，嘗試將諸多事實和理論結合起來——即使對於其中某些內容還局限於第二手的和不完整的瞭解，並且冒著最終白忙活一場的風險。」

薛定諤驚人地發現了人類所共同面臨的這個困境，深知這個困境對限制人類未來發展的重要性，並且提出了獨到的解決設想。但他沒有找到具體用什麼融合方式，由什麼樣的人才能夠實現完成。

是歷史的巧合還是神意的安排，我在歷經了四十多年的醫學與復能探索的實踐過程中，恰巧一直在解決著薛定諤提出的人類所面臨的這個困境，即我們用復能可以將所有的知識融合為一個整體的可靠材料，這裡的材料指的是幾乎可以解決所有問題的理念，或者是辦法、措施。

復能本身就是宇宙的一個大系統。它具有本能的基礎，可以涵蓋到萬事萬物，包括所有的知識系統，因為所有有價值的知識都是為它們存在的那個系統復能而來的，我們可以稱之為生命價值互聯生態復能系統。



從圖中可以看出，生命的本能分為先天固有的，不學就會的兩種本能，即身體的本能和人的本能中先天具有的那一部分。而對於後天習得的本能，它的使命是助力生命固有的人的本能的使命，並在身體本能和時空好能的助力下完成生命本能的使命，從而讓生命享受美好的旅程。後天習得的人的本能是一個生命過程最核心且最重要的因素。人類的本能大都隨著時空環境、社會文化的變化而演化，因此復能很重要的部分是後天習得的這部分本能，這部分本能由其自主和被動所處的時空環境裡的數據所決定。因此，改變時空環境和數據就是改變生命，改變時空環境是基礎，在無法改變大的時空環境的情況下，就要重點選擇改變小的時空環境，例如生活圈、工作或擇業、人際關係、個人文化價值觀、住房、工作環境、生活方式等。

二、人的本能與身體的本能之間的關係

身體本能是先天就有的，但它會伴隨著人的後天改變與人的本能的變化而變化。在適應自然空間環境和社會發展進程的過程中，人的本能也會不斷改變和進化，並對身體本能產生影響力。人的本能是天賦的表現形式，並時刻影響著身體的本能。身體的本能還會反過來支配人的本能，兩者相互為用。

三、先天固有的本能與數據本能的關係及應用舉例

例如：當先天固有本能發現生命體裡的某類能量不夠了，需要補充的時候，就會向數據本能發出饑餓的信號，數據本能就會調取出腦海裡相關的解決方案數據來，分析後即可做出，要吃東西、在什麼地方、如何吃等等的數據，或者是根據即刻掃描，

第四節 我們的祖先是如何復能的

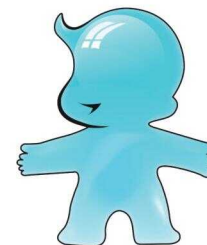
人類歷史的發展過程就是復能的過程，我們的祖先在與大自然互動的過程中，出於本能的需求建立起來了一套完整的復能系統，在自然災害和安全等因素的影響下，不斷地完善著自己的復能手段。

萬事萬物都有本能，由本能掌控。生命每時每刻都在消耗能量，生命每時每刻也都在復能，復能無時不在，復能停止，本能就喪失，本能喪失，生命就終止。

那我們的祖先具體是如何復能的呢？遠古人類的復能方式是群居生活，吃雜食。伏羲創造了八卦，教會人們結網打魚，發明了瑟，發明了馴養家畜的方法，開發了畜牧業；大巢氏教會了人們建築木巢來居住；燧人氏是火的發明者，鑽木取火，吃熟食；女媧創造了人類社會，建立了婚姻制度，女媧對改革男女交配的舊習俗做出了巨大貢獻；神農氏是農業和醫藥的發明者；還有原始人用打獵、採食植物果實的方法生存；用黏土製作防禦塔；用簡易矛攻擊動物。我們的祖先在與大自然互動的過程中，出於本能的需求，逐步建立著自己的復能系統。

《黃帝內經》的內容記載了人類祖先豐富的復能生活。人類歷史上的正面人物給社會帶來健康發展的技術、工具、著作、文化，都是祖先復能的證據。我們從中可以看出，人類絕對離不開了復能。

第四章 復能發現



第一節 復能五個維度思維導圖

在學習掌握了復能的基礎理論、復能的文化以及復能的生活內容後，我們可以從以下五個維度進行復能，這五個維度體現了復能的整體觀和大數據的內涵。

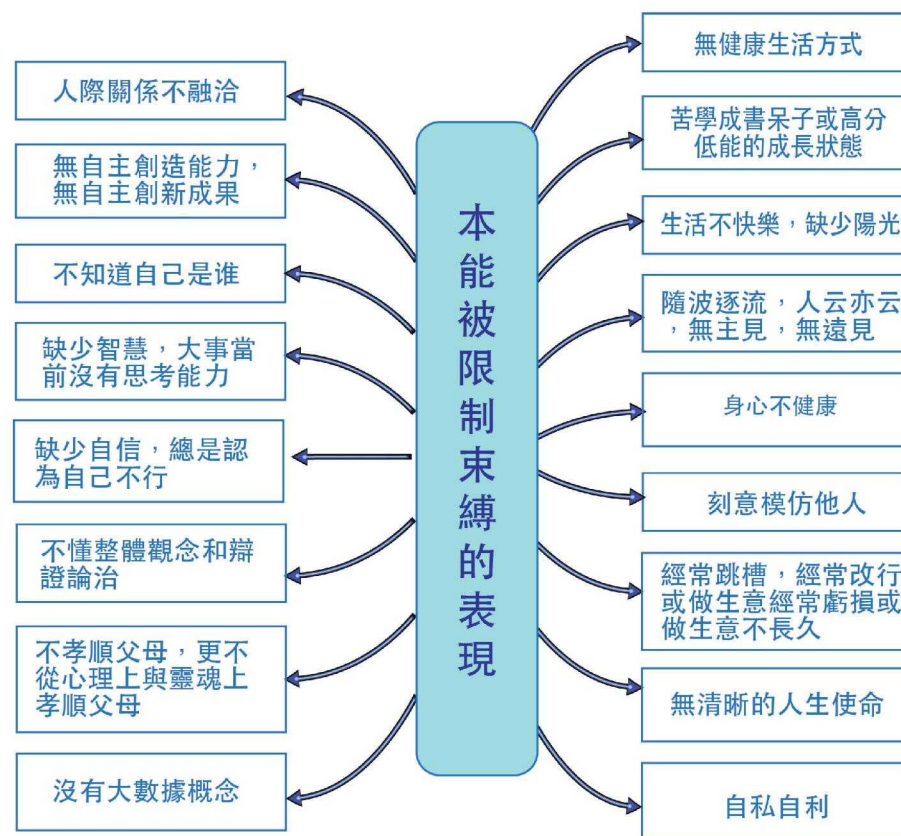
復能的五個維度如圖所示：



第二節 解除和拿掉對本能的限制與束縛可以復能

限制和束縛本能會導致本能下降，本能受到的限制、束縛體現在身、心、靈三個層面。

本能被限制和束縛後主要有以下表現：



第三節 時空環境與我們的生活息息相關

一、工作環境

是指人們工作時所面對的環境，包括硬件環境和軟件環境。

1、硬件環境

硬件環境主要包括辦公場所的空氣狀況、光線、溫度、濕度、顏色、辦公設備輻射和污染情況、噪音干擾、綠化、裝修污染等方面，這些因素是否合理，對於上班人員的身體本能影響巨大，因為對於上班族來說，一天中的大部分時間都是在辦公場所度過的，如果這些因素存在著諸多問題，不僅僅會造成工作效率低下的結果，更為嚴重的是會限制、束縛和傷害身體本能。

(1) 空氣狀況。辦公場所屬於公共區域，一般來說人員相對集中和密集，這就要求辦公環境有較好的通風條件。如果辦公環境空氣流通差，會造成室內空氣污濁，不僅不利於提高辦公人員的工作效率，還有損人們的身體健康。

關於提高辦公環境的空氣質量，有條件者可以通過改變辦公環境佈局或者地理位置進行改善；如果實在沒有條件，也要盡最大努力去營造，具體如下：

· 在空氣質量指數為良及以上時，定時開窗換氣。這裡一定要注意，當室外霧霾或者是污染嚴重時，則不要開窗，以免加重污染。

· 在辦公桌以及室內放一些易打理綠植，如：綠蘿，仙人掌、吊籃等等，對於改善空氣質量也能起到一定的作用。

· 定期清洗中央空調，以免加重室內污染。

· 利用淨化設備，改善室內空氣質量。有條件者，還是建議安裝復能時空與環境能量轉換細胞活力系統，不僅能夠將辦公環境中對人的本能造成傷害的、導致人類不健康的壞能統統清除掉，還能將外界時空環境中的好能由室外收集轉換到室內，可以讓生命體的數百萬億細胞充滿活力，提高身體本能。

(2) 室內光線。作為工作場所，辦公室的光線應該充足明亮，這樣有利於提高人們的工作效率。除此之外，光線強弱對於一個人情緒的影響也是不容小覷的。

所以說，一個好的辦公環境，應該是在白天除非是遇到陰天下雨的情況，否則基本上就不需要開燈，辦公室的採光條件一定要好，如採光不好，建議更換採光條件更好的辦公室，否則長期以往，會傷害辦公人員的本能。

如果您所處的辦公環境採光一般，但白天不需要開燈，則可以通過擴大辦公室的窗戶或去除窗戶上面遮擋光線的物品，進而讓光線更為明亮。還可以通過人工光與自然光相結合，增加局部照明等方式來進行改善。

(3) 溫濕度。溫濕度同樣是辦公環境中一個不可忽視的重要因素。保持室內合理的溫濕度不僅能夠提高辦公人員的工作效率，還有利於人們的身心復能。如果溫濕度過高或者過低都會傷害身體和本能。

三、反思心態

(1) 定義

反思心態是數據本能復能過程中必要的過程和手段。

反思即回頭，反過來思考的意思。近代西方哲學中廣泛使用的概念之一，又譯為反省、反映。原意指光的反射，作為哲學概念裡借用光反射的間接性意義，指不同於直接認識的間接認識。

(百度百科)

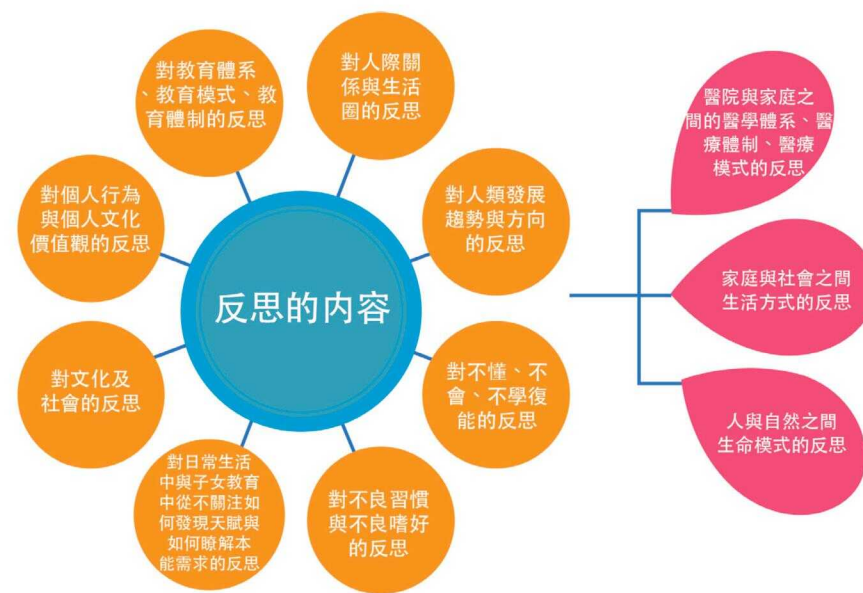
人們日常理解的反思心態，多指人們在做事情方面出現誤差，為人處世的態度不夠正確的時候，所進行的修正與改變。

(2) 反思和做出反思的原理及意義

反思的原理就是數據本能對數據分析的過程，做出反思的原理則是數據本能發生改變的結果。根據這兩個原理，我們就可以推動人們不斷進行反思，其根本所在還是腦海數據發生了變化引起的數據本能反應。這是一個本能下的自我修正的過程，是做任何事情不可缺少的，更是復能過程中的必須環節之一。反思心態的出現就和其它八大心態一樣，也意味著本能發生了改變。反思是人變的催化劑，人不反思，本能就改變得慢或不改變，人就不會獲得進步或者發展。

(3) 反思的具體內容

需要反思的具體內容，主要是日常生活中常遇到的一些問題，或者是尚沒有認識到重要性的問題，更是值得深刻反思的內容。反思的內容涉及到人類生活與生命過程中的所有方面。



(4) 實現反思心態的方法

反思心態的出現，是由量變到質變的轉折點，也是事物矛盾的轉化。淨化心靈、轉換場景、變遷時空、條件突變等都是輸入新數據來實現反思的方法，也就是讓人們對某件事或者某個問題或者某種行為態度發生改變，可以輸入針對性的數據，讓人們逐漸或者突然地進行自我反思，從而做出改變，也就是本能對新數據分析做出的本能反應。做出反思是本能反應的表現，本能一旦發生變化，一切能量都會被調動，人就充滿了力量，問題就會解決，事情就會改變。

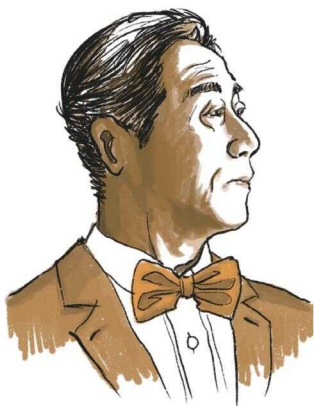


- 7、復能 AI
- 8、復能 AI 醫生
- 9、復能處方機器人
- 10、復能 AI 驗方檢索系統
- 11、復能天賦挖掘機器人
- 12、復能 AI 個人飲食處方系統
- 13、復能 AI 學校教學機器人
- 14、復能 AI 家用機器人
- 15、復能 AI 護理機器人
- 16、復能 AI 廚房

- 17、復能社區
- 18、復能 GKXX 社區（新型養老）
- 19、復能空間
- 20、復能創想空間
- 21、復能能居
- 22、復能建築
- 23、復能學校



跋 愛就是復能



本書寫到這裡，我心潮澎湃，意猶未盡。我感覺我的生命在此刻被復能了，我的本能在此時得到恢復了。我的生命以及生命裡一切與我相關聯的人事，都在發生著質的變化。而「尊重生命，恢復本能」的復能最高宗旨，以及「無為而治，有所作為」的復能精髓，時刻在讓我的本能恢復能量。我用生命研究復能，人們用復能養育生命，復能帶給人們的是我最炙熱的愛，我為此倍感幸福。

我很慶幸自己遇到了復能，這是我一生中最感恩的事情。我相信我的使命一定來自於天意。而且，從人心、身體、家庭、社會、自然、地球、宇宙，復能所需的一切元素都給我預備好了。時候到了，就讓我遇到了千夫長老師，千老師無私地分享出他多年的文化智慧積累，頗具遠見地給我啟發、規劃和鞭策，使我在這三年多的時間裡，將四十多年、四十多萬人次臨床接觸的生命體驗，彙聚成了「尊重生命，恢復本能」的復能普世價值。還有罕娜助理辛勤、專業的採訪編輯工作，都給予了復能博大的支持和愛。

我的同事聞慧芳館長、郭丹、劉敏、張國華，在復能叢書的編輯整理過程中，她們的汗水和付出，讓我無比感激，是她們日日夜夜陪伴在我身邊，做了大量的工作，我才能如此充滿能量地在兩年之內創作出十本復能叢書，在此，我要向你們表示衷心的致謝。

我還要感謝我的太太，在我創作和運籌復能的幾十年裡，是她的任勞任怨、賢惠、包容、支持、善良、美麗給了我無窮的動力，她對家庭、父母、孩子的無微不至、關心疼愛，特別是對我

復 能

作者：郭寶葉
製作：梁倉創意有限公司
地址：香港荃灣柴灣角街坊 65-69 號宏昌企業中心 6 樓 608 室
電郵：sam.leung@samleung.com.hk
電話：(852) 68800223 / (86) 13172008718
網址：www.samleung.com.hk
編輯：青森文化編輯組
書稿統籌：罕娜
插圖畫家：Sam Leung
設計：4res
出版：紅出版 (青森文化)
地址：香港灣仔灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計畫查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：www.red-publish.com
香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
臺灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓
電話：(866) 2-8227-5988
網址：www.namode.com
出版日期：2019 年 12 月
圖書分類：醫藥衛生
ISBN：978-988-8664-24-5
定價：港幣 148 元正 / 新台幣 590 圓正



郭寶葉教授 和 喬治·斯穆特教授

《復能》告訴我們，只要你能尊重生命的規律，只要你願意為此做出改變，只要你的靈魂向著陽光，那你必定能從疾病中拯救自我，自己給自己塑造出一種全新的人生來。因為宇宙沒有創造疾病，滋養疾病土壤的是人類自己。從《復能》這本書開始，我們徹底拋棄某種生命觀、生活觀、價值觀，我們的身心都是自由的，我們不再被那些曾經傷害本能的事情所控制，我們越來越明白上天賜予的一切，心懷感恩用心生活。

"FuNeng" tells us that as long as you can respect the law of life, as long as you are willing to make changes for it, as long as your soul is facing the sun, you will be able to save yourself from disease and create a new life for yourself. Because the universe does not create disease, it is human beings who nourish the disease soil. Starting from the book "FuNeng", we have completely abandoned some outlook on life and values. Our mind and body are free. We are no longer controlled by those things that once hurt our instincts. We are more and more aware of everything given by God and live with gratitude and heart.

George J. Smoot

(喬治·斯穆特：2006年度諾貝爾物理學獎得主，美國伯克利加州大學物理學教授，天體物理學家、宇宙學家，被譽為「宇宙學胚胎之父」。)

ISBN 978-988-8664-24-5



9 789888 664245 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 148 元正 / 新台幣 590 圓正