

手記

张松 著

中國之聲出版社

「《易》曰：『乾以易知，坤以簡能』。不立證在于圖，地立證在于簡。坎離證于天，貴乎圖。分證證于地，貴乎簡。」

易经心法

张松 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

易经心法/张松著.-北京:中国文联出版社,

2006.12

ISBN 7-5059-5464-4

I.易… II.张… III.周易-通俗读物 IV.B221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137143 号

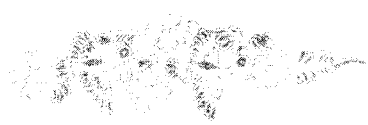
书 名	易经心法
作 者	张 松
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王 堃
责任校对	王运弢
责任印制	彭旭东 王 堃
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.75
版 次	2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5464-4
定 价	20.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



谨以此书献给所有的易友



自序

《易经》中乾卦卦辞曰：“天行健，君子以自强不息”。乾卦为天，为动、为大、为圆、为轮回……乾道是轮回之道。宇宙中的星体，大都是按着一个圆形的轨道永无休止的轮回运动着。乾卦阐明了宇宙的原始动力与宇宙运动的根本规律。这个规律同样在感应着我们人类的社会生活。

《易经》中坤卦卦辞曰：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也。”坤为大地，亦是土。万物生于土，万物亦死于土。土的颜色为黄，土的位置为中，土的性能为通，通畅、贯通，土的功用为理，整理、理顺。综合称之，谓“黄中通理”。

易学的理论根源，莫过于阴阳、五行。万物之生谓之阳，万物之死谓之阴。然而，此“生”与“死”指的不是狭义的生与死，而广义的代表为开始与结束、增加与减少、上升与下降等。五行为金、木、水、火、土。其中水的方位为北，颜色为黑；木的方位为东，颜色为绿；火的方位为南，颜色为红；金的方位为西，颜色为白；土的方位为中，颜色为黄。这里的“土”从象上来讲为土壤、大地，从其体用上来讲，为中、为空、为变、为

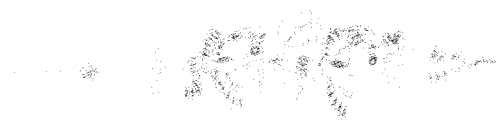
心……

“土”性与人的心性无二，心能权衡利弊，量度前后上下为“中”，能感应万事万物为通，心念瞬间万变为空，心能生化万物为道。佛家云：“缘起性空，性空缘起”、“即心是佛，即心做佛”皆释此意。

乾为天为体，坤为地为用。天分阳阴，其象昼夜；地分刚柔，其象陆水。天性显，昼夜显以日、月、星、辰；地性藏，陆水藏以金、玉、鱼、龙。天之阳阴在人为男、女；地之刚柔在事为理、情。世间之法，贵乎体用得当。在人男为体，女为用，女以辅男；在事理为体，情为用，情以寓理。此为乾坤之顺道，反之则为悖道。

《易》曰：“乾以易知，坤以简能”。天之道在于明，地之道在于简。心法法于天，贵乎明。方法法于地，贵乎简。心法是要我们来认识世界、认识自身，而方法是要我们来和谐这个世界，和谐自己的身心。心法为君，方法为臣，人们只有深刻的认识，才会有高明的行为。心法由勤思、感悟而来，方法由广学、勤习而来。方法如建造房屋之材料，心法如预建房屋内之空间，预建房屋的空间若大，则所用材料必广，而预建房屋空间若小，则再多材料也是多余无用。心法乃空法，虽空无形，却依有而成形。心法与方法，有无相成，虚实对立，两者皆不可偏执。两者虽不可偏，但却有主次之分，明此理，心法已得矣！

本人在学易的观点上，提倡还易学简易、朴实、现实的本来面目，反对将其复杂、神秘、飘渺而使其面目全非。易理之道在于精简，易学之道在于现实，



易用之道在于生活。然易学之真谛本无言可说，今妄做文章，早已脱离本元。笔者希望以浅薄絮唠之语，以易会友，广结有缘。恳望方家前辈指正。

张松于河北·黄骅
丙戌年正月二十八

目 录

阴阳与人参	1
心静自然凉	3
二胡与世界	6
三才世界	8
八卦图与完美的团队	10
先、后天八卦与管理的学问	12
世界是如何发展的	16
三与十二	18
静修与放风筝	21
大树与四象	22
喝茶的名堂	27
九宫图与基督教的十字架	29
河图、洛书与人的行为规律	33
早晨、晚上与建筑风水	38
乾、坤两卦与五行的十二种状态	41
天干、地支与金字塔	45
天干、地支与武功	49
在天成象与财富	54
交换与十年磨一剑	58



身体里的“太阳”与“月亮”	60
奇门遁甲里的三盘与日、月	68
善易者不卜与谈恋爱	69
善易者不卜的第三种境界	77
善易者与三易	80
人生的六个位置与太阳、月亮	85
既济、未济与位置对应	89
错综变化	92
既济、未济与修身立业	97
体、相、用	101
八卦的万物类象不要背	103
万事万物的“父母”	107
万事万物的规律与少男、中男、长男	109
大六壬的三传与相学的三停	111
如何把万物归纳成八卦的象	113
天圆地方	117
时间与空间	119
天清与地浊	122
天清、地浊与先天八卦图	124
先天八卦数与后天八卦数	128
先、后天八卦图与思维、行为	132
从八卦图里看十年马步与吃素	134
从八卦图到六十四卦方圆图	136
象、理、数	141
五行与五形	144
声音的五行	148

声音与命运、人生	149
声音与姓名	151
声音是时代的符号	154
用与被用	156
风水学的派别	158
风水的四象与峦头的原理	160
心里的草	164
理气派风水与方圆图	165
三才与风水	169
先天形气与后天形气	171
形气兼备与得时得位	173
风水的体用与淘气的孩子	176
风水里的贵与财	178
地支的六害与六合	180
外应与外影	182
息息相关	185
关于大六壬	188
关于入门	191
人与命运、风水的关系	195
人人的两本“易”经	198

后 记 / 200





阴阳与人参

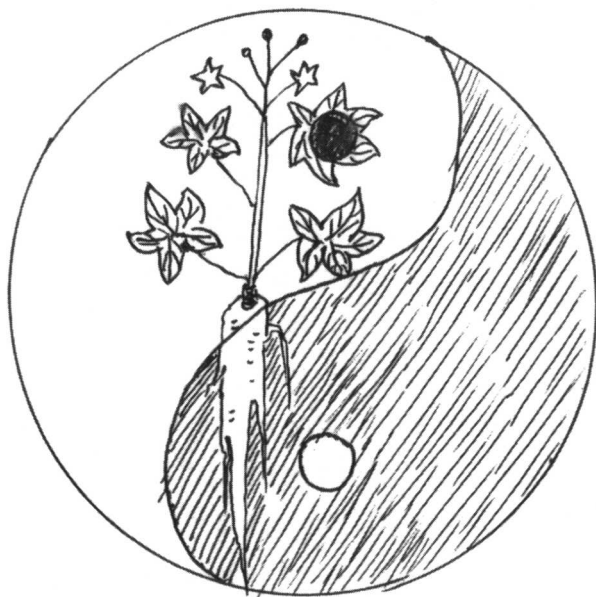
人参大补阳气，这个是人所共知的。人参之所以能够有这个功效，是因为人参是在非常寒冷、阴暗的环境中生长起来的，比如东北的野山参，就是在这样的环境中生长的。

按易学的道理来讲，宇宙的动态规律，就是维持阴阳的平衡。在非常寒冷、阴暗的环境中，生物就很难生存下来，若要生存的话，自身就必须具备足够的阳性来抗衡阴的环境（寒冷的环境为阴）。因此，人参生长在极阴的环境中，它的本身就具备了足够的阳。所以，中医用人参做为病人补阳气的药材。人参的生长过程非常慢，一颗天然的野山参要长到足够大，甚至需要几十年的时间，所以人参所具有的阳性是浓缩的、高能量的。

同样的道理，补阴的药材，却要生长在干燥、向阳的地方。在这种环境中生长起来的生物，内在具有阴性，所以中药用它们来做人体补阴的药材，如宁夏的枸杞就是用来补阴的。还有沙漠里生长的一些植物，多有去火清热的功效等等。

在古时候，很多修炼的人多是住在山洞里。还有一些修炼者，多利用冬天与晚上的时间集中静坐，这些都是根据阴阳平衡的道理，外界为阴的环境下，内在自然就生起阳来了，但前提条件是，外界环境的阴的量级要适当，若阴的量级太过度了，反而把少量的阳给吞噬了。我们再来看一下人的性情，在中国，北方的人多豪放，





而南方人多文雅，这些全与阴阳平衡的规律有关，因为北方比较寒冷，五行为水，在这种环境中生活的人，多是热情豪放的性情，也就是火的性情。这是人们在水旺的环境气候中，生起了火的性情来与水平衡。火性上炎，所以北方人的身材也多高大。南方天气热，为火，因此南方人是水性方面的性情来与环境平衡。水性润下，并且水的五行之性在易学里为智、为文雅、为风流。因此，南方人个子大多比北方人低，多才情、文雅。

人的很多潜能是在外界环境的逼迫下，才能够发掘出来的。如

人的体能训练、力量训练，只有不断对训练者加压、加重，才能使其增加更大的力量与更强耐力。这个原理就是阴阳相平衡的道理，在我们的生活中就是“一分汗水，一分收获”的道理。因此，谈易经的道理，就是我们生活的道理。易经的学问，来源于生活，也应用于生活。若脱离了这个生活现实来谈易经，势必南辕北辙。

由阴阳平衡的原则我们可以知道，世界上想成就一件事情，没有捷径与速成。所谓的捷径与速成，不过是搞对了方向与方法，减少了无用功而已。对于世界上任何一门学问与技术的修炼来讲，“有付出，必有回报”才是永恒不变的真理。

心静自然凉



小时候，听到老师说过一句话：心静自然凉。因为自己没有体验，所以总以为这句话是一种空洞的美丽句子。

后来年龄大些，开始学习了静坐。

在一个非常炎热的夏天，我在屋里静坐着，心慢慢地越来越静，继而，身上渐渐地生起来一阵阵的清凉。在整整一个夏天的静坐中，只要心能静下来，身便能凉下来。后来，到了冬天静坐，反而身体生起了融融的温暖。

亲身的体验，更加使我体悟到，自然的才是最圆满和谐的。人的身体有随外界气温调节平衡的作用，只要把心里的重欲摒除，杂念清理，我们就会与宇宙阴阳平衡的运动规律相应。外界的温度高，我们身体就能生起来凉，外界温度低，我们的身



体就能生起来热。

按中国传统的中医理论来讲,夏天人的体内本来是寒的,而冬天体内则是热的。在易学的后天八卦图中,离卦在时间上代表了夏天,这个卦外面两个爻是阳的(热),中间的一个爻却是阴的(寒)。坎卦在时间上代表了冬天,这个卦外面的两个爻是阴的(寒),中间的一个爻却是阳的(热)。我们的身体时时与大自然相应着,就如这两个卦一样,在夏天时里面是寒的,冬天时里面是热的。坎卦还代表了身体里的肾脏,坎卦外面两个爻是阴,里面一个爻为阳,表达了肾脏中藏着“阳”。离卦代表了心脏,离卦外面两个爻是阳,中间一个爻为阴,表达了心脏里藏着“阴”。心若能静下来,体内就会增加寒的或热的能量蓄积,若思虑过多、欲念太重则阻碍了这个能量的蓄积。

现代的许多年轻人,都喜欢夏天吹冷气,冬天在很暖的屋子里不出门,看着挺舒服、很惬意的样子,但按易学的道理来讲,对身体没有什么好处。年轻人正处在生命的旺盛期,在夏天与冬天不受到温度变化的刺激,将会压制身体自我调节“阴阳”平衡的能力,久之,身体的调节功能得不到锻炼,体内“阴阳”平衡调节的力量减弱,就为百病丛生留下了隐患。从另外一个层面来讲,在夏天天气的酷热下,身体本身调节“阴阳”平衡的功能,便会“调集”身体内“冷”性的东西来抗衡外界的“热”。由此一来,身体内本来病态的寒气、湿气,就被排出体外,既保持了身体的健康,又可以给身体“降温”。同样,在冬天寒冷的气候下,身体内病态的燥热之气,一样会被“调集”起来去抗衡外界的“寒”,在给身体“升温”的过程中,就把这燥热的病气消化掉了。但事物贵在要把握一个“度”,什么事情都不可过“度”,俗话说:“过犹不及”。夏天如果太热就会伤了身体内的“阴”,也就是前面说的“寒”;

冬天太冷会伤了体内的“阳”，也就是“热”。所以，人们对冬夏气候的这个“度”要适当。特别是在冬季，要以养藏保温为主，适当的做一些室外活动，以应和大自然冬季收藏的规律。

古人的养生学讲究：“子时养肾，午时养心”。子时一定要好好的睡眠休息，这个时间如果没有休息好，对肾脏的损伤就比较大；而午时把心静一静的话，对心脏会有一定的好处。这是就一天的周期来讲的，按一年的周期来讲，冬天养肾，夏天就是在养心。从身体活动的角度来讲，安静对肾脏的保养有好处，运动对于心脏的锻炼有好处。善于养生者，一年四季的气候、运动与休息，都可以为身体的健康服务；而不善于养生者，一年四季的气候、运动与休息反而成为损害身体健康的外因。世界上没有绝对的好与坏，只存在是否能为人所用的问题。一个认为不好的事物，却在其他方面发挥她的作用，一个认为好的东西，而在其他的方面却恰恰一无所用。

做世间的事情，一切的困难与磨难，都是在发掘人们做事事情的潜能。应该说，人不是在学习做事情，而是我们本来就有会做事事情的潜能，失败与困难都是让我们来发掘、来诱发我们本来就有的东西。而相反，一切的如意与顺利却在覆盖我们本有的能力。正是因为在做事情困难的时候，发现了我们的缺点，并同时清除了我们的缺点，才使我们的未来更趋于圆满。

正是：心静自然凉，阴阳大文章。





二胡与世界

按易学的理论来讲，事情有阴就必然有阳。一般情况下，内在的、隐藏的、静止的为阴，外在的、显露的、运动的为阳。任何一个事物都有它内与外两个方面，并且内外是一个整体。一般情况下，当内在的内容多了，外在的内容就会相对减少，外在的内容多了，内在的内容就会相对减少。这个原理就好像乐器演奏中的拉二胡，当二胡的弓子向弦外拉时，弦外的弓子长了，弦内的弓子短了，当向内推时，弦内的弓子长了，弦外的弓子短了。这个弓子就可以看为是事物的能量，二胡弦就是这个事物内外的分界点，也即是阴阳的太极点。世界的道理其实很简单，就像这个二胡一样来回的推拉，其中有象，其中有理，其中有用，其中有节奏，其中有旋律，其中有涩，其中有甜……

易经讲三易，我们拿这个二胡来看就很形象了。简易，世界的道理就像二胡这一推一拉一样，很简单。变易，二胡这个推拉就是在变。不易，二胡的演奏由始至终，都是弓子在重复着这个推拉的动作，恒久不变。

二胡推拉的现象，我们可以延伸到质量守恒与能量转移来看。在我们的生活里，随处可见到这样的情况，一般爱说话爱做事情的人，往往不够深谋远虑，而一个寡言寡行

的人，做事情往往却是心中有数。再看现在社会的一些现象，往往鼓吹自己有多么大能耐的人，多是没有真本事，而真正的有大本事的人，往往不出来给自己吹牛。我们看古时行军打仗的原理就能明白，双方军队对垒，越是自己兵力多实力大，越是要假装显示自己的兵力空虚，以诱敌人上当，而越是自己兵力空虚，却要制造假象使敌人不敢轻犯，以做缓兵之计。当然这些情况都要建立在因时制宜、因地制宜的情况下，决不是死法。比如《三国演义》中著名的空城计，其中司马懿死用兵法，认为外现空虚便是内有实兵，而诸葛亮恰恰利用了这个“外现虚之，内必实之”的原则而活用，演出了著名的空城计，成为千古美谈。

中国古代的相地术、相人术，以及中医里的“望”诊法，都在应用着二胡推拉这个原理，或说是质量守恒与能量转移的原理。我们以相人来举例，在传统的相术中，相师通常看一个人面部的气色来推断一个人的运气，这是基础的相法。更深一步的推断方法，就要判断一下这个气色的“气”，是往外泄散，还是往内收敛，有的人面色红润有光，气色内收而不张扬，这样的“气”是由外向内收，正是得道多助，运气正佳。而有的人虽然同样也是脸上发光，但这光彩外射，这样的“气”是由内向外散，不免为女多不自重，为男多贪婪之徒。人的眼睛更是如此，古书上称圣贤之士的眼神为“如龙含珠”，意为眼精明亮，但光不外射反向内涵收。而眼光外射之人，多为贼人。至于无神无光者，更不必复说。相地术、“望”诊与这相人的方法，全是同样的道理。

一个人外在的东西得的越多，内在反而越空虚，就好比现

