

周易

天人合一的大智慧

周煊明
○
著

六经之首的智慧
阴阳平衡的秘诀

天人合一 大道至简

积善之家必有余庆
积不善之家必有余殃

高清图解
白话版
值得珍藏



九州出版社
JIUZHOU PRESS

周易

天人合一的大智慧

周煊明
◎
著

图书在版编目(CIP)数据

周易：天人合一的大智慧 / 周煊明著. — 北京：九州出版社，2014.1
ISBN 978-7-5108-2621-4

I. ①周… II. ①周… III. ①《周易》—研究 IV.
①B221.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第014504号

周易：天人合一的大智慧

作 者	周煊明 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	上海丽娃河印业发展有限公司
开 本	787×1092毫米 16开
印 张	16
字 数	203千字
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-2621-4
定 价	98.00元

作者简介

周煊明，中国知名高端养生专家，现任中华养生学会副会长、上海雷火丰投资咨询有限公司总经理、上海多家知名企业投资和养生顾问。1978年生于江西的易学世家，一直专注于对《周易》养生理念的深入研究，创造了一套“天人合一”的养生理论，这套理论从认识人的先、后天五行旺衰程度出发，结合居住环境、生活习惯、饮食、运动和精神状态等多角度进行人体阴阳调理，旨在帮助世人开启少生病、不生病的智慧。他擅长运用《周易》古法来调整人体阴阳平衡，特别在帮助人们减轻重大疾病的治疗痛苦以及获得康复方面都有着丰富而宝贵的经验，得到很多知名人士的赞誉和推崇。



扫一扫加作者微信

序一



苏州寒山寺方丈秋爽大和尚为本书题字

佛家云：“一微尘涵三千大千世界。”《周易》曰：“一生二、二生三、三生万物。”佛学和《周易》都认为宇宙由一个“点”不断的裂变，而形成今天繁复的宇宙万象和生命形式。《周易》标示天地万物归属为“金木水火土”五行，与佛家“地水火风空”五大元素类似。《周易》讲三才：天，地，人；而佛学有三界：欲界，色界，无色界。《周易》有三易：简易、变易和不易，佛学有三藏：经藏、律藏和论藏。周易的基础离不开十天干十二地支，佛陀讲十如是十二因缘。

要开启对《周易》的研究，领会宇宙人生大道的真机妙理，认识太极，就必须修学佛法，也就是要破迷开悟，明心见性，开启根本智慧。具有了这种洞达万法的智慧，才能明白宇宙人生的事实真相。

佛教、《周易》、中医都是东方人的智慧结晶，炎黄文明能够延续数千年而

灿烂的关键正是“天人合一”的思想。佛家修行反复强调六度万行，其实质乃是修行者与环境的“合一”。与环境合可以得天时、地利；与人合可得人和；与佛菩萨合可以得到佛菩萨加持。“合”则为一，天地万物与行者浑然一体，亦是华夏祖先之“天人合一”的妙“法”所在。“法”是方法，是认识宇宙本然秩序和规律或言宇宙之“理”的途径。“皈依法”就是顺从宇宙本然规律，遵从宇宙万有秩序。宇宙的规律和秩序是恒常的，然认知的方法却非一成不变，是“法无定法”。从不同的角度所获认识就完全迥异，然最终成佛，识转智便是“色空不二”的圆满真如，亦即《周易》阴阳合一之“太极”也。

佛学讲因果，纵观佛学三藏十二部经典，贯穿始末的主线即是因果定律。《周易·坤卦·文言》曰：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，可见《周易》的核心思想更与佛家的因果定律相融通。故积善可以得福，积德可以增寿。

书之作者，年纪尚轻，纵观书中字里行间，行文通俗易懂，图画精美，将佛学与《周易》结合得相当精妙，素食、戒杀、积善观点突出，具足了佛家的智慧，悟彻了易经的真机，实属不易。望作者以此为起点，用禅的智慧去继续挖掘《周易》这一古老的文化宝藏，更好地把《周易》运用到社会实践中去，为服务广大善众做出积极贡献！

愿为序，以飨读者。

阿弥陀佛！

本序作者：

秋爽
山寒月明

于姑苏寒山寺

作者系中国佛教协会常务理事

江苏省佛教协会副会长兼秘书长、苏州寒山寺方丈

月落乌啼霜满天
江枫渔火对愁眠
姑苏城外寒山寺
夜半钟声到客船

唐張繼詩一首



寒山秋爽書



甲午年三月

秋爽大和尚赠给作者的《枫桥夜泊》古诗墨宝

序二

在中国文化史上，《周易》这部书被尊为“群经之首”、“六艺之源”，可以说，没有哪一部经典能够享有如此崇高的地位。《周易》对中国传统文化的影响至深至巨是一个无可质疑的事实。但是怎样解释这一现象，并对其在文化史上的地位和作用做出恰当的评价却见仁见智，众说纷纭。

我是在少年时很懵懂的情况下接触《周易》的，如今已不惑之年，对《周易》有一个较为初步的理解：《周易》一直被人误解为卜筮之书，其中蕴涵的上古巫术文化元素是中国传统文化的基因与起源，其最宝贵的地方在于卜筮外壳包裹之下丰富的哲学意味，因此，应以哲学的角度来理解。《周易》的内容宽泛，无所不包，其中所蕴含的科学思维不仅对古代的科技文明产生了深刻的影响，而且与现代自然科学的基本思想隐然相通，至今仍有着挖掘不尽的利用价值。《周易》也是一部史学著作，保存了大量古代珍贵史料，反映了殷周之际的历史变革，因此具有至关重要的史学意义。

我读过大量前辈和现代学者对《周易》的研究著作。包括沈竹初的《周易解》、尚秉和的《周易尚氏学》、高亨的《周易古经今注》、胡朴安的《周易古史观》、李学勤的《周易溯源》诸书，其学说贯通古今，集儒、释、道、耶为一体，形成了一套独特而庞大的易学体系。而这套体系，正是通过对《周易》的解释形成和发展起来的，主要包含两大要素：象数与义理。象数指卦爻象和阴阳奇偶之数，义理指卦爻辞和十翼的文义和道理。《周易》本身就是一个卜筮巫术的象数形式和阴阳哲学义理内容的矛盾统一体：象数是义理的形式，义理是象数的内容，二者密不可分。



易学之外，佛学亦是我具有浓厚兴趣的研究对象。佛家思想朴素、平和，是出世的明了，是通晓的觉悟。学佛，最重要的是培养慈悲心。若失去了慈悲心，就是失去了佛教的精神。我始终认为，佛学和易学有很多相通之处。

煊明很年青，多年来利用业余时间孜孜不倦钻研易学和佛学，《周易：天人合一的大智慧》一书中所表达的养生思想，就是他不懈探索的成果。书的内容理论和实践分开，便于读者们有选择性的阅读，行文通俗易懂，彩图清晰准确，贴近现实生活，符合现代人探求国学文化的需求。书中根据周易理论创造的象数疗法，是《周易》实践应用的一个创举，更是减少人类重大疾病治疗痛苦的一种有益探索，值得我们好好阅读和品味，希望本书能对广大善众有所帮助和启迪。

本序作者：

二零一四年元宵于杭州飞鸿轩

作者系著名文物鉴赏家、收藏家、作家、古文化学者、浙江大学客座教授



序三

谈到世界人类唯一的智慧宝典，首推中国的《周易》，在科学方面，我们所得出的定律常常是短命的，或被后来的事实所推翻，唯独中国的《周易》亘古长新，相距六千年之久，依然具有价值，而与最新的原子物理学有颇多相同的地方。

——瑞士哲学家、心理学家

卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl G. Jung)

《周易》在中国已有六千多年的历史，在古代被誉为群经之首，在现代被称作国学，是中国最古老、最深邃的经典。《周易》与西方《圣经》、伊斯兰教《古兰经》、印度的《伏陀》并称作世界文化史上的四大元典。纵观中华几千年的文明史，《周易》的理论始终贯穿于中国文化脉络中，对人类文明产生了极为深刻的影响，成为历代政治家、军事家、商家争相学习的典籍。

《周易》广大精微，无所不包。《吕氏春秋》评价《周易》说：“其大无外，其小无内。”这种大到没有外面，小到没有里面的理念，正是《周易》博大精深的魅力所在。

《周易》中说道：“立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁曰义，兼三才而两之，故《易》六画而成卦。”这种把天、地、人三才看成一体，把人看作是自然界的一分子，就是《周易》“天人合一”的重要思想。《易传·文言·乾》又进一步提出人身是生活在大宇宙中的小宇宙理论：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”进一步阐明了人需

要与自然和谐。这里所说的自然，包含整个宇宙的万事万物和它们的一切变化，人要与其保持相通，并且共同变化。

《周易·丰·彖》曰：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息，而况乎人乎！”意思是，太阳到了正午就要偏西，月亮盈满就要亏缺，世事随着时间的推移而兴盛衰亡，更不要说人了！寓意天地有什么变化规律，而人必须顺应这些规律！天地的变化，会直接对生活在这其中的我们造成影响，这是大家都能感受到的。如人在寒冷潮湿天气易发生关节疼，在雾霾天容易患肺部和呼吸道疾病；气压低时人易发生冠心病；在夜晚睡眠时人的血压值常小于白天；天空出现日食时人易患溃疡病；太阳黑子高峰活动期，心脏病的发病几率和发病致死率明显增高；彗星接近地球时易发生疫病大流行；孕妇在强磁场环境下易发生子痫；海水涨潮时老年人易发生急性死亡，落潮时老年人易发生慢性死亡；人体脏腑内分泌、经络、气血活动常在二十四节气转换当日有变化；每年春分惊蛰前后天气突变反常时，人为事故灾祸也随之增多。如此种种，都是天人感应的具体表现。我们要尊重并探循天、地变化之道，并使我们的生活起居能符合自然的节拍与韵律，调整好身体的阴阳平衡，达到“天人合一”的境界。

很多人都会觉得《周易》艰涩难懂、玄机重重，但我坚信“大道至简”的原理，本书在介绍时力求去粗取精、图文并茂、通俗易懂，理论与实践分开讲述，并贴近大众生活，以方便读者有选择的了解和阅读。全书共分三大篇，分别为《周易》基础理论篇、天人合一养生篇、八卦象数疗法篇，以《周易》的阴阳和五行理论为基础，从人的先后天五行、生活环境、习惯、饮食、运动和精神状态等方面来探讨“天人合一”的养生理念，并且运用《周易》的八卦象数理论，探讨调整人体阴阳平衡治疗重大疾病的方法，旨在让《周易》玄妙与广博的智慧，进一步拓展我们养生的思路和视野，让凝聚着中国古圣先贤和劳动人民智慧的《周易》，能服务于我们现代社会而历久弥新、永放光芒！

感谢我的父亲周阳春对我《周易》理论和实践经验的传授指导。感谢姑苏寒山寺方丈秋爽大和尚的点化并为本书题字作序，感谢杭州李飞教授为我作序，感谢北京百川嘉汇传媒席建海董事长、上海锦泰集团周剑浩董事长对出版本书的支持，感谢为本书出版付出努力的所有朋友和工作人员。

作者

2014.2.18.上海

基础篇

第一章 《周易》基础	3
第一节 周易的起源	3
第二节 天干地支	7
第三节 五行阴阳学说	13
第四节 怎样排出人的先天五行	22
第五节 怎样排出人的后天五行	25
第六节 《周易》六十四卦介绍	30
第二章 《周易》与现代科学	42
第一节 《周易》八卦与现代天文	42
第二节 《周易》八卦与计算机二进制	44
第三节 《周易》八卦与DNA遗传密码	47
第四节 《周易》与中医	51

天人合一篇

第三章 影响养生的因素一 先天五行	56
第一节 怎样知道自己的先天五行	56
第二节 如何判定自己先天五行旺衰	58
第三节 先天五行对健康的影响	60
第四章 影响养生的因素二 后天五行	66
第一节 后天五行的变化规律	66
第二节 后天五行对健康的影响	67
第五章 影响养生的因素三 居住的地理环境	72
第一节 住宅的地理环境	73
第二节 住宅的朝向和大门环境	84
第三节 玄关布局	91
第四节 客厅布局	94
第五节 厨房布局	102
第六节 餐厅布局	111
第七节 卫生间布局	116
第八节 卧室布局	122
第九节 佛堂布局	141
第六章 影响养生的因素四 习惯	149
第一节 四季五行养生	150
第二节 十二时辰节律养生	155



第三节 性生活习惯养生	163
第七章 影响养生的因素五 饮食	168
第一节 为什么人的饮食要以素食为主	169
第二节 素食会不会导致营养不良	175
第三节 素食好营养,但也有五行	177
第四节 食物的“温热寒凉平”五性	213
第八章 影响养生的因素六 运动	217
第一节 运动要懂得刚柔并济	218
第二节 运动要符合十二时辰节律	220
第三节 饭后百步走,活到九十九	221
第九章 影响养生的因素七 精神状态	223
第一节 自强不息,厚德载物	223
第二节 虚怀若谷,笑口常开	224
第三节 善恶有报,仁义养生	226
第四节 家和事兴,恬静养生	227

象数疗法篇

第十章 《周易》象数疗法	233
第一节 什么是象数疗法	233
第二节 象数疗法的基础知识	235



第三节 念象数的方法	237
------------------	-----

第十一章 象数疗法对婴幼儿常见疾病的治疗	239
-----------------------------------	------------

第一节 小儿风寒感冒、发烧的治疗象数	240
--------------------------	-----

第二节 小儿肠胃炎，上吐下泻的治疗象数	241
---------------------------	-----

第三节 小儿咳嗽的治疗象数	241
---------------------	-----

第四节 小儿急性腮腺炎的治疗象数	242
------------------------	-----

第十二章 象数疗法对一些重要疾病的治疗	243
----------------------------------	------------

第一节 象数疗法对脂肪肝、酒精肝的治疗	244
---------------------------	-----

第二节 象数疗法对高血压的治疗	246
-----------------------	-----

第三节 象数疗法对糖尿病的治疗	246
-----------------------	-----

第四节 象数疗法对各类关节病的治疗	247
-------------------------	-----

第五节 象数疗法对痛经的治疗	248
----------------------	-----

第六节 象数疗法对便秘的治疗	249
----------------------	-----

第七节 象数疗法对失眠症的治疗	250
-----------------------	-----

第八节 象数疗法对各类结石的治疗	250
------------------------	-----

第九节 象数疗法对心脏病的治疗	252
-----------------------	-----

第十节 象数疗法对肺癌的治疗	252
----------------------	-----

第十一节 象数疗法对肝癌的治疗	253
-----------------------	-----

第十二节 象数疗法对胃癌的治疗	254
-----------------------	-----

第十三节 象数疗法对肠癌的治疗	255
-----------------------	-----

第十四节 象数疗法对白血病的治疗	255
------------------------	-----

第十五节 象数疗法对乳腺癌的治疗	256
------------------------	-----

第十六节 象数疗法对子宫肌瘤的治疗	257
-------------------------	-----

基础篇

一阴一阳之谓道。

《周易》乃“群经之首，大道之源。”中华的儒家文化、佛家文化、道家文化无不与之发生千丝万缕的联系，对人类文明产生了极为深刻的影响。

《周易》在现代也做出了极大的贡献。中国留学生刘子华根据《周易》八卦卦位图算出太阳系的第十颗行星。德国数学家莱布尼茨受《周易》八卦启发，发明了计算机二进制。《周易》的六十四卦象图与人类DNA遗传密码惊人的一致。

《周易》阴阳五行是中医的基础，并蕴含着丰富的中医养生理论。

