

西 方 观 它 第 一 译 作

聊宅

原名:《风水与生活》
fengshui your life

杰米·芭蕾特 著
薛维华 译

中国 社会 出 版 社

西方观宅 第一译作

美丽人生 智性锦囊

聊宅志益

fengshui your life

原名:《风水与生活》

杰米·芭蕾特著

薛维华 译

图书在版编目 (CIP) 数据

聊宅志益 / (美) 吉米·芭蕾特著; 薛维华译.

北京: 中国社会出版社, 2004.11

ISBN 7-5087-0314-6

I. 聊… II. ①吉…②薛… III. 住宅-室内设计-基本知识
IV. TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 113681 号

著作权合同登记号: 图字 01-2005-0194 号

Copyright: 2003 by Jayme Barrett. This Edition Published and Arranged
with Sterling Publishing Co., Inc., 387 Park Avenue South, New York, New
York 10016 Through Plan Studio. Simplified Chinese Edition Copyright:

2005 China Society Press. All Rights Reserved.

书 名: 聊宅志益
著 者: 吉米·芭蕾特 (美)
译 者: 薛维华
策 划: 福乐工作室
责任编辑: 张殿清
整体设计: 翰源网络传播设计

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66068205 电传: (010) 66051713

欢迎读者拨打免费热线: 8008108114 或登陆 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 720 × 980mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 130 千字

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0314-6/TU · 3

定 价: 48.00 元 (附赠光盘)

凡中国社会版图书, 有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换。

序

从某种意义上讲，自出生之日起，我就已经是一个在学习风水的学生了。我的风水“老师”是我的母亲内尔·斯特恩伯格，还有她的姐姐李丽安·格里梅斯，她们布置的家充满了欢笑和美感。我们的房子很小，但是当您进入我家第一秒就会感觉它很棒。我姑妈家距离我家一个半小时路程，那里实在太漂亮了，我经常会带朋友们到她那里炫耀一番。我的妈妈和姑妈都没有受过任何正规的装潢艺术培训，而且钱对于她们的“作品”是于事无补的。直到今天，她们可能都不知道“风水”为何物，但是她们却凭直觉对住宅进行了有益的改造，其中许多方法您将会从这部书中读到。所以虽然风水的定义有很多种，而我只把它看作是一种高雅的装饰方法。

接受风水这类书籍的教化，常碰到的问题是过于教条。但这本书不同，因为我的风水咨询师杰米·芭蕾特对于她的专业有丰富的经验。如果发现您家有些地方设计得不符合风水原则的话，她不会不负责任地建议把房子拍卖了事，而是幽默的教会您关于什么可以改变，什么不能改变的实践经验。这也是本书超越传统风水作品的方面，它慷慨地与人分享着如何利用强有力的思想与言行实现梦想的智慧。

《风水与生活》是一部很有参考性、趣味性的作品。它还原了风水本然的状态。许多读者会为自己一直按照风水原则设计家居的直觉感到兴奋。这部精美的作品将证明您的感觉，并且教您一些更加奇妙的新方法。开始享受它的妙处吧！

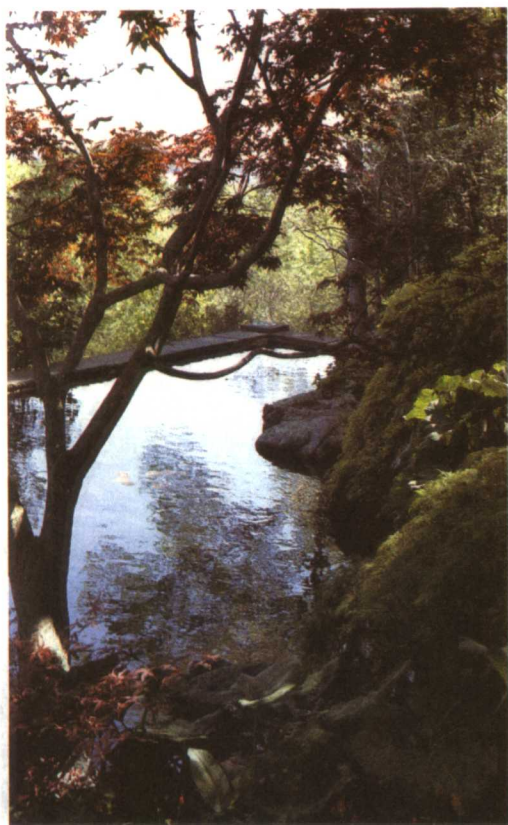
mary steenburgen

前言

风水指引人如何健康的生活、工作与娱乐。无论男女老幼，过着简单还是奢侈的生活，是一位家庭主妇还是职场人士，住在一所豪宅还是一间小单元房里——或者无论是喜欢传统的、现代的还是综合式的家装风格——您都将从风水中受益。这门古老的布局艺术能够帮助人优化室内外的环境，从而让生活变得和谐自然，让梦想得到最大可能的实现。

在汉字里，“风水”代表了“wind(风)”和“water(水)”，象征人在周遭环境中创造的一道温和的能量流。体内的血气同样必须自由、合理的流淌，所以在日常的环境中，必须让能量与活力在身边流转。您所居住的房屋与生活空间将影响自己的康乐和运势，风水正是通过实用的方法来为您所处的环境增添积极的能量，同时也增添美感。只要利用一些简单的技巧，就能把家变成一个能够感到快乐、健康、充满动力，让渴望变成现实的地方，同时日常生活的压力也将大大的减少。当您为自己创造了一个安宁的“小天堂”，摒除了外界的喧嚣，您将受到大自然的滋养，能量与日俱增，并感到拥有了追求理想的无穷力量。只要您保持周围环境中不断有鲜活的能量、有关于美、爱、成功以及宽容的物象，您的生活空间必会成为梦想的生动逼真的写照：那是您命运的一幅蓝图。

本书对风水做了全方位的阐释，除了教您如何利用风水的要素、格调和内部装修理念，还为您指引了一条与世界交流的崭新途径。如此，风水可能就会成为您的一种生活方式。在我看来，安顿环境是一个问题，是一次起步，是一道发现能量如何影响日常生活的新门径。当您开始与四周环境交流，并让环境日趋人格化时，您就与体内的热望紧紧联在了一起。我相信，为了改变生活，不论您是在思考中、言语时；行动中、工作时；爱情中，还是在设计周围环境时，能量都必须耍吐故纳新。希望您善于转换影响行动的思路、观点和举止，因为人的行为必将改变他的命运。当您试着结合体内外的风水技巧，就会很快发现生活正发生着积极的变化。



以下是您将在后继的章节中获得的新知：

- 风水的基本原理以及如何让它走入您的生活。

- 如何利用八卦、风水图来为家庭或者办公室的能量中心定位，以便用适当的方式获得健康、亲情、事业、财富、家庭、创意、智慧、声望以及贵人的帮助。

- 如何为每间屋子贯彻风水的理念，从入口开始，直到大厅、卧室、盥洗室、厨房、餐厅、起居室、办公室，甚至车库。

- 总结风水提示和风水速成，让您以最快、最便捷的方式为家庭带来革命式的变化。

我对风水的馈赠及恩师曹国瑞公的教诲心存感念。在学会应用风水术后，我的生活发生了巨大的变化。对我而言，风水的馈赠将绵延不绝、日富日新。因此我希望尽可能与更多的人分享它的礼遇，那么就借着这部书，带您步向成功、享受充满惊喜的人生旅程吧。

杰米·芭蕾特

[译者声明]

- 一、《聊宅志益》一书英文名 Fengshui Your Life, 直译作《风水与生活》或《风水人生》;
- 二、本书系国内“西方观宅”第一译作, 得名“聊宅”; 而观其内容, 实为励志、养生、成功之学, 故有“志益”之说;
- 三、作者以实用为本, 娓娓道来, 偶有玄虚处其实是对一种信念规则与生活态度的强化;
- 四、因此译者未曾以风水、堪舆之书直译, 如关键词“安纳吉”(Energy), 风水中讲“气”, 本文直译为“能量”, 分消极(Negative)与积极(Positive)两类, 不再细作“吉、凶、冲、煞”等旧提法;
- 五、望读者秉承科学精神, 求索求证且求有所成, 便是本书的福音。



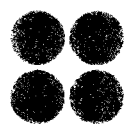
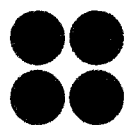
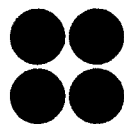
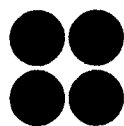


目 录

序

前言

一：风水要义	1
二：身心风水	24
三：净化空间	52
四：能量弥补与增益	76
五：八卦	98
六：九大能量中心	108
七：前门和大厅	142
八：卧室与盥洗室	170
九：厨房、餐厅和起居室	196
十：写字间与办公室	224
十一：风水提示	244



风水要义

风水提倡正确的能量流。它适用于健康、工作、爱情以及人际交往。与任何一种古老而博大精深的艺术一样，要实践“风水”——这区区两个字，却是步向大道的法门——开始可能会让人感到生涩，而到豁然开朗时，它就会使我们生活幸福、事业兴旺。

就像瑜伽和冥思一样,风水是植根于丰富的文化传统之中的。数千年来,人们一直在学习和应用它。即用风水改造生活并不是一件难事,事实上只要通览过全书就会发现,在某种程度上您的直觉早就引导您利用过风水的知识了。

我写作本书的目的是要教会人如何感觉更快乐、更健康,并且能够通过风水的应用让日常生活更加充实。但是别指望罗马城在一朝之内建成,您的风水住宅也不可能在一夕之间完工。不过现在就可以通过一些简单的方法开始这项工作,比如把一棵植物从一角挪到另一角,变换枕头的颜色,或者买几只蜡烛点亮房间某处昏黑的角落。无论动机是出于改善人际关系、经济状况,还是寻找工作,渴望灵感、智慧或者名声,甚至期待与整个宇宙更加贴近,都需要了解一些基本的风水知识。本章将教给您一些基本的规则,让您愉快、便捷地走上利用风水达成理想的、令人心驰神往的道路。

首先要介绍的是关于风水的四个范畴,尽管这四个方面判然有别,但您会发现它们是相互影响的。风水的基本思想就是建立在外间所有事物都会对生活产生影响之上的。类似的,每个人的思想、言语以及行动都会令人的命运走向千差万别。一旦您很好的结合了这四种范畴,它们就能够良好的运作。本书将指引您有效的结合生活中的内部与外部因素,用一套完备的方法给生活带来积极的变化。

您将要学习并且在生活中综合实践的四个层次的风水类型分别是:

实用风水——体现为获得快乐健康布置周围环境的有逻辑、可感知的方法;

能量风水——体现能量通过居住的每一个房间微妙影响生活的方式;



前页: 一间充满自然光,借助鲜花与柔和的绿色氛围营造出积极能量的起居室,良好和谐的风水生活方式从此开端。

上图: 每一种色彩都会给房间增添不同的活力,柔软、多彩的枕垫能够平衡红色与黄色带来的刺激。

右图: 干净的桌子令人心气平和、饮食健康。芳香的花草和喜人的景象愉悦了人们的进餐体验。



符号风水——体现房间和办公室内的物品如何反映主人是谁，
要向哪里去；

个人风水——体现身体、情感、意识以及精神力量如何影响个
人成就。

当您应用风水的技巧时，会发现每一种技巧都包括一个或者多个上述的属性，甚至有时一种技巧应用了上述所有范畴。为了达到生活的理想结果，人们都期望在多个层面上应用风水。例如，假设餐桌现在十分的脏乱：上面散布着脏盘子、没有支付的账单，车钥匙也压在小广告下面——还有和工作所需的重要文件混在一起。您很快就能理解，混乱是在生活中创造良好风水的最大障碍。清除混乱就是需要同时应用以上四方面的一种措施。从“实用”的角度来说，洁净餐桌会为人节省时间，因为这样就能够找到车钥匙，同时也能让人安心，文件没有受到食物的污染，也没有和其他杂物混为一团；从“能量”的角度来说，杂物阻碍了能流，产生烦乱的感觉；而从“符号”的角度来说，一张满是杂物的餐桌暴露了个人的诸多不良品质，它也可能暗示您正遭受打击，或者根本是个无条理的人，或者不在乎应该用赏心悦目的环境滋润自己的身心，再有可能就是说明您现在债台高筑；从“个人”的角度来说，当人耽搁了清理杂物的时间，他的能量就会慢慢地枯竭。有时候可能因为没有做好善后的工作反而搭上更多的精力而沮丧，本来您只需要花费少许的时间就可以很好地完成它们，简单收拾一下，把所有的东西放回正确的位置，在餐桌中央摆放一盆鲜花，那将是您精神的食粮。保持餐厅整洁，从清晨起，就让它干干净净、有条不紊，令人身心愉悦。拥有一个美化、健康的早餐环境，将大大提高您全天的行动力和创造力，这就是好风水所能起的作用。



实用风水

风水产生于古老的中国，但是在日常生活中，您可以很容易地以现代的方法应用它。它所表达的理念是具有普适性的，所以才被大量

应用到拥有不同文化背景的国家当中。因为它不是一种宗教，所以也不妨碍任何形式的精神信仰。它通过制造积极的能量，从某种程度上内在和外在滋养着人的身心。通过阅读本书，您将学到改善生活的实用方法。

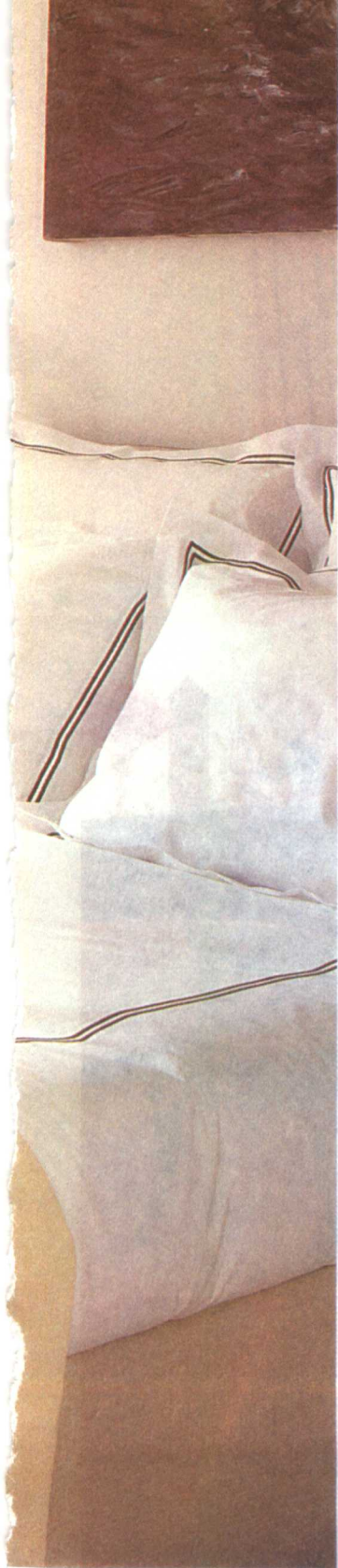
在做家庭装潢中，每个人都有他（或她）独特的偏好，您不必迷信东方的装饰元素。有些风水书籍一味沿袭中国古法，而本书在家装格调和品位上只会给人一些宏观的指导。例如古书记载，中国的鞭炮（红色）可以吸引人们的注意力，并且用来提高名望，红色的蜡烛和大红的灯笼也具有同样的功用。但是需要结合实际，权衡您所获取的大量建议，选择最适合的方法，这样人才有可能在自己的空间内感觉到舒适惬意。归根结底，必须爱您的家和家里所有的物品。顺便说一下，“家”这个概念涵盖所有类型的住处，包括单元房、公寓、合租房、宾馆、宿舍甚至拖车式活动房屋。等您读完本书，掩卷而思，会发现“家”其实是一个补给自己的灵魂、支持梦想的避难所。

多数情况下，让人感觉悦目舒心的环境往往就有好的风水，因此直觉会告诉人该怎样布置房间。“实用风水”其实对人来说应该是很熟悉的，您几乎不用专门学习什么风水知识，就知道对自己说“该这样做是显而易见的”或者“就这么办，不错”。例如您家里可能放着前夫（妻）的照片，或者从命相不好的人那里得来的礼物，要知道应该拿走那些让人回忆起过去的东西。必须让思想和心灵解放出来，尽管有时候放手可能并不是那么容易，但人终究要和那个过去与您有关系的人和事、记忆和心情拉开距离，您绝不希望总是被过去配偶的能量包围，这样做了，就会有积极的效果，但是依然有许多人以情绪和金钱为代价继续做着不该做的事情，这也是十分令人惊讶的。

迈向幸福生活的阶梯

西方人也是在实践过风水原则的正确性之后才开始学习掌握风水的。对于那些喜欢说“眼见为实”的人来讲，下面的例子也许能够让他们相信风水是一套可行的工具。风水本身也是一个很有刺激





性的话题。在以后的一两个星期内，如果您想要在宴会上与人分享您对风水最新的“顿悟”，并且能够使用一些有逻辑推理和感性的例子，而不是空穴来风、含糊其辞地展开讨论的话，就必须了解风水的基本常识。而在读过本书的部分章节之后，只要使用一些最简单的风水技巧，就会感受到生活发生了改观。您大概已经发现，由于强调风水的作用您已经有所收获。而那些没有什么风水知识，心灵也不够开放的人可能不以为然，但是即使是最善辩的朋友也不得不承认以下一些与风水相关的事实：

- 清除杂物是实现目标的一个必要步骤，保持住宅和办公室清洁能给人带来快乐、提高效率并养成平和的心态。
- 在生活中，为给新添置的物品找到安身之处，需要清除那些不用、不想要和不需要的东西。如果书架上摆满了旧书或大学里留下的课本，就没有空间留给新鲜的、有启发性的作品以激励自己、教育自己达成自己时下和远景的目标。“旧的不去、新的不来”就是这个意思。
- 让环境中充满阳光能够提升人的情绪，扩大人的视野。暗黑的居住环境频添生活的压力，令人意志消沉。光亮与诞生、创造力和生产力是同义词；而黑暗则与畏缩、冬眠和悲伤相关。
- 把大自然带回家，增添和谐与健康的能量。科学研究表明：植物制造氧气并且能够清除二氧化碳，令人感觉神清气爽。加之喷泉流水潺潺，让人气定神闲，摒除杂音，精神平和。
- 不同的颜色也可以影响心情，红色和桔黄色带来刺激，让人兴奋；蓝色、绿色和淡紫色能让人平静和放松。
- 在卧室里工作不是件好事情，卧室是用来休息和尽享鱼水之欢的地方，在这里应该远离所有与工作有关的东西，比如电脑和帐目，这样才可以抛开紧张的生活，集中精力休息、安静地思考，

左图：中性色彩的亚麻布和充沛的自然光在卧室里创造出一片安宁的境界，饰以紫色的鲜花更为房间增添了生气。

