

南山空同  
著

# 衣食住行

做自己生活的主人

／天下熙熙攘攘，

／许多人过得汲汲营营、匆匆碌碌，

／真正懂生活、会生活的有几人？

／其实自古以来，每个人的生活需要，

／无非是穿衣、吃饭、住房、出行。

# 衣 食 住 行

南山空同 著

辽河传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

衣食住行 / 南山空同著. — 北京 : 五洲传播出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5085-3275-2

I. ①衣… II. ①南… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272868号

策 划: 王 茹  
责任编辑: 黄金敏

责任校对: 凤 箫  
封面设计: 王 琳

出版发行: 五洲传播出版社

电 话: 010-82005927

地 址: 北京市北三环中路生产力大厦B座6层

邮 编: 100088

网 址: <http://www.cicc.org.cn>

印 刷: 北京华联印刷有限公司

邮 编: 100176

督 印: 北京三美文化传媒有限公司

710×1000 1/16

13.75印张 125千字

2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

定价: 36.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

## 出版前言

世间最大的学问，莫过于“生活”二字，什么是生活？草生于土，鱼游于水。

“生”要有根基，故言草生于土，对人来说，生的根基，一是食物，二是身体。这里说的身体，是指健康的身体。

“活”要有状态，故言鱼游于水，对人来说，活的状态，一是心安，二是自在。这里说的自在，是建立在心安的基础上的。

我们生活的学问，确定为七个字“身健心安意自在”，而对以上七个字影响最大的，便是“衣食住行”四字。

相比以往任何一个时代，我们的生活质量貌似提高了很多，然而事实上，幸福感和安全感却在下跌。日复一日，年复一年，有个问题不时地在深夜叩问心头，我们，究竟应该怎样活着？

面对这样的现实，许多人茫然无措，只得浑浑噩噩地将就一生。当然，也有少数人试图改变，或辞职旅行，或隐居终南……如此逃避一时，终究还是要回到凡俗生活中来，面对你内心悬而未决的问题。

其实，对于绝大多数人而言，回首细思，生活之美不在险峰，恰恰在于琐碎而愉悦的细节，一套偶然淘到的既美观又舒适的衣服；一顿亲手烹制的既可口又健康的饭菜；辛苦学习、工作后收获的成果和认可；周末公园里花树下爱人的笑容、草坪上孩子的笑声；遇到难关时朋友的帮助和慰藉，等等。

幸福不在别处，就在我们的衣食住行里。

从这个角度来讲，本书非市面上泛滥的心灵鸡汤文可同日而语，作者没有一句空话，而是实打实地从日常生活出发，告诉我们，该怎么穿衣，怎么吃饭，怎么装修房屋、改善公司风水，甚至怎么调节心情从而收获自信。

也许有人纳闷，穿衣吃饭谁都会，难道还需要学习吗？

是的，其实大多数人只知其一不知其二，将穿衣吃饭住房当做任务一样对付，并不真正了解其中的智慧。

本书内容源自于南山空同先生“衣食住行”初级班的部分讲学录音，后经多人整理而成。

在本书整理过程中，要感谢姚侃华、燕翠娥、沈芸、邱纯等人，将南山空同先生的讲课语音转化成初步文稿；更要特别感谢王铭祎、王金霞、姚侃华、刘新编等作者，在陈翠英的总协调下，分别对“衣、食、住、行”的文字初稿做了进一步整理。其中，王铭祎参与了本书关于“衣”的部分，她对人的个性特征及衣饰搭配有深入的研究；王金霞参与了本书关于“食”的部分，她师

从易医学习多年，对于正确饮食治病有自己的独到见解；姚侃华参与了本书“住”部分的编写，他吸收南山空同老师的理论精华，以人为本，阐述了人与自然环境的相互关系，化繁为简，以实用和易懂的方式将风水知识的本源呈现给广大读者。刘新编参与了本书“行”部分的编写，他主修心理学多年，擅长目标规划、执行落实和职业生涯规划。

大家的共同努力保证了本书的尽快出版，对他们为本书出版所做的有效工作深表谢意。

本书从“衣食住行”四方面对人们的生活作出思考和提醒。每一章内容的讲解都深入而直接，特别要提的是本书的第四部分“行”，此处的“行”并非指狭义上的“行走”，而是指“修行”。如果说前三章关注的是我们的外在生活，那么这一章则是关注我们的内在生活。

如何从“不完美”中发现生命的美好？如何温暖自己，享受过程的幸福？如何拥有一个自在人生？针对这些普遍存在的心灵问题，作者提出了一些简单实用的方法，比如“帮自己定目标”，“和自己聊天”，使用“正能量启动器”和“幸福大魔咒”，等等，非常容易操作。

我们希望通过这本书，为读者提供一些新的视角和契机，原来平平常常的日子，也可以过得如此有趣，如此精致！原来做一个更好的自己，并没有想象的那么难！

生活还在继续，愿我们通过这本书结缘，用言行互相扶持、  
互相温暖，共同创造一个美好的人生。

三羌文化编辑部

# 目 录

出版前言 001

## 引子：人到底可以活多久

- 一、人的正常生命长度是多少年 002
- 二、是什么在影响人的寿命 004
- 三、谁能让人活到自然寿命 013

## 衣——强化八卦属性，激发内火机制

### 上篇：本源知识

- 一、衣服的起源 018
- 二、衣服最初不具有审美功能 025
- 三、你不知道的衣饰功能 034
- 四、人体气场会影响健康 044

### 下篇：实践之道

- 一、如何找到个人属性 049
- 二、找到穿衣的主色调 051
- 三、五种搭配要点解析 053



## **食——调和能量信息，贵在平衡之道**

### **上篇：本源知识**

- 一、吃的本质是能量交换 060
- 二、生物如何获取能量 062
- 三、决定生物的外形、属性的因素 068
- 四、气态食物的奥秘 074

### **下篇：实践之道**

- 一、吃出美味 083
- 二、吃出健康 087
- 二、吃出需求 095

## **住——运用“三点成场”，调动风生水起**

### **上篇：本源知识**

- 一、风水的概念和基本法则 104
- 二、改变家庭风水的原理 114
- 三、人心风水的奥秘 133

## 下篇：实践之道

- |               |     |
|---------------|-----|
| 一、购买住宅时避免风水问题 | 140 |
| 二、调整主人的自身属性   | 141 |
| 三、平衡房屋的风水布置   | 143 |
| 四、利用风水改善睡眠    | 145 |
| 五、利用风水装修公司    | 148 |
| 六、利用祖坟风水影响后人  | 151 |

## 行——温暖自己，与世界喜乐偕行

### 上篇：本源知识

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 一、从“不完美”中发现生命的美好 | 158 |
| 二、温暖自己，享受过程的幸福   | 168 |
| 三、自在人生的关键是做好你自己  | 179 |

### 下篇：实践之道

- |          |     |
|----------|-----|
| 一、帮自己定目标 | 189 |
| 二、和自己聊天  | 192 |
| 三、给自己自信  | 197 |
| 四、让自己乐观  | 201 |
| 五、为自己加持  | 204 |

## 引子： 人到底可以活多久

---

人的正常寿命是多少年？是什么在影响人的寿命？人该如何看待生命的长度，又能从中得到什么启发？本文将一一为你解密。

## 一、人的正常生命长度是多少年

### 1. 新陈代谢决定了物质体的生命长度

生命，指一切具有物质或能量代谢增减现象的能量（气）和信息（灵）结合体，所有可被认识的生命体，它需同时具有感知外界和被外界所感知的特性。

人类属于具有物质的代谢现象的气灵结合体，因此，人的生命长度具有双重的定义标准：

第一方面，从物质能量（气的物质化表现形式）的标准来看，人需依赖物质体得以存在，人的生命长度，以物质体的新陈代谢停止为标志。

第二方面，从信息（灵）的标准来看，当人的自我意识因为失去了物质或能量支持，从而失去自我意识而无法感知到外

界变化时，其生命特性也将宣告消失。

第一种情况，是我们说的常规意义上的死亡，而第二种情况，则包括脑死亡等各种情况。

因此，对以物质体为生命载体的人来说，身上细胞的新陈代谢效率，决定了人的生命长度。

## 2. 人体细胞分裂 50—60 次，每次相隔 2.4—3 年

人体的细胞分裂次数为 50—60 次左右，每次相隔为 2.4—3 年，这两个数值相乘，可以得到人体的自然寿命，即 120 岁到 180 岁。

另外，人类作为哺乳类动物，在大自然中，哺乳类动物的寿命是生长期的 5—7 倍，而人的生长期结束时间是 24—25 岁，也就是说，从哺乳类动物的自然特性来讲，人的寿命也应当是 120—175 岁。这一点，与人体细胞分裂数值是基本吻合的。

但这个结论，和大家的直接感官并不吻合，那么，是什么在影响人的正常寿命，使得现在人只要能活到 90 岁，就已经算高寿了？

## 二、是什么在影响人的寿命

如果你详细看了上面对人体生命的定义，就间接地知道了是什么在影响人的自然寿命，分别是身体的新陈代谢、身心的协调中和。

### （一）是什么在影响人体的新陈代谢

人体新陈代谢的核心，是人体内部与内部之间、内部与外界之间所发生的物质与能量的交易（易是交换、替换、变化的意思）。这种交易是通过两大系统实现的，分别是呼吸系统和消化系统。

有两个因素在影响着人体的新陈代谢，分别是循环和节奏。

#### 1. 人体的呼吸系统，其实是一个进食系统

最早的“人”，有三个进食系统：一个是“口”，用来进食固态食物；另一个是“鼻”，用来进食液态食物；还有一个是周身的“皮肤”，用来进食气态食物。这是进食系统。

有进有出，“人”有三个排放系统，肛门负责排出固态食物的废弃物，生殖部位负责排出液态食物的废弃物，而脚后跟

略往上处有一排极为细密的孔，用来排放气态食物的废弃物。

这只是“人”最初的形态，你可以理解成是一条虫子。

到了后来，人类为了方便进食固态食物，发达了牙齿；为了方便将食物运送到牙齿处弄碎、下咽，生出了舌头；为了方便获取更远处的食物，产生了四肢。

四肢的产生，虽能让人得到更多的食物，但是对能量的需求也大为增加，通过皮肤呼吸气态食物，已经无法满足“人”的需要。

因为曾经在水下生活时，“人”吞食固态食物时也会吸入液体，因此，经过长时间的进化，“人”的口，可用来摄入固态和液态食物，而鼻子，则专门用来吸食气态食物，只有这样，才能满足“人”运动时对气态食物的巨大需求。

在此前，气态食物可以被“人”的身体直接吸入，分解处理后排出，并没有专门的处理器官，但等“人”学会用鼻子呼吸后，大量的气态食物需要处理，从而产生了新的器官——肺。

知道了上面的历史，我们就会明白为什么在医学上有“肺主皮毛”的说法，因为人体的皮毛很早以前是负责交易气态食物的，只是因为人类后来对气态食物需求过大，才产生了新的器官，起到了原本皮毛的作用，因此，人体皮毛的散气与汗孔的开合与肺的功能紧密相关。

作为人体两大循环统之一，呼吸系统直接影响着人体的新

陈代谢，也影响着人类的生命长度。

### （1）多少人误以为呼吸进入的只是氧气

人的呼吸系统，实质上所完成的是收集气态食物，而非人们一般理解的吸进氧气。

氧气对于人体以肺为主的呼吸系统的作用，相当于水对于人体以胃为主的消化系统的作用。差别是，肺消化的是气态食物，而胃消化的是固态和液态食物。

我们知道，纯净水本身没有任何可被身体吸收的能量，它最主要的作用，是为固态或液态食物提供溶解场所和运送活动。而纯净的氧气，本身也没有任何可被身体吸收的能量，它最主要的作用，是为气态食物提供融解场所和运送活动。

人在呼吸过程中，真正获得的是气态食物，肺所从事的功能，是通过气态食物，来促进人体新陈代谢的自然进行。

当今的科技，只能检测出一部分气态食物的能量，却无法完整地认识到气态食物的存在，以及它在人体新陈代谢过程中的作用。

### （2）气态食物是否丰富，直接影响人的寿命

我在前面讲过，人体新陈代谢的核心，是人体内部与内部之间，内部与外界之间所发生的物质与能量的交易。而要做到



交易，必须有能量。

为什么在人口密集的城市生活的人，要比在山清水秀植被茂密地区生活的人的寿命短？如果他们吃的食物是一样的呢？答案是，仍然是后者的寿命更长。

我们听说过很多长寿村，都在山清水秀的地方，那里与人口密集城市的区别肯定不在氧气上，而在于气态食物。只不过，人们目前对于气态食物的理解，还停留在“空气中饱含负离子”的阶段。

人类从古至今一直都在食用气态食物，并完成其新陈代谢，以确保人的自然寿命，然而环境的破坏、人口的聚集式增长，使得有些区域内的气态食物一直无法满足人们的食用。

人们如果生活在人口密集的城市，可能只有早上推开窗户的那一小会儿，会觉得神清气爽，呼吸变深，忍不住想要深呼吸，其实这个深呼吸，只是人体在遇到大量气态食物后的条件反射。

到了10点以后，整个城市再也没有了让人深呼吸的愿望，但是在数千公里外的深山中，有人穿行在竹林里，张开双臂，闭上眼睛，开始不自主地深呼吸，口中在说：“空气好好啊，我身上的每个毛孔都打开了。”

因此，气功的练习，就是通过调息来实现人体与外界能量的循环交易，而调形，则是要实现人体内部气血的导引，从而实现内部能量的循环交易，最后通过调意，实现能量在交易过