

[英] 简·巴特勒·比格斯 著
李湘桔 任聿平 译
杨昌明 审

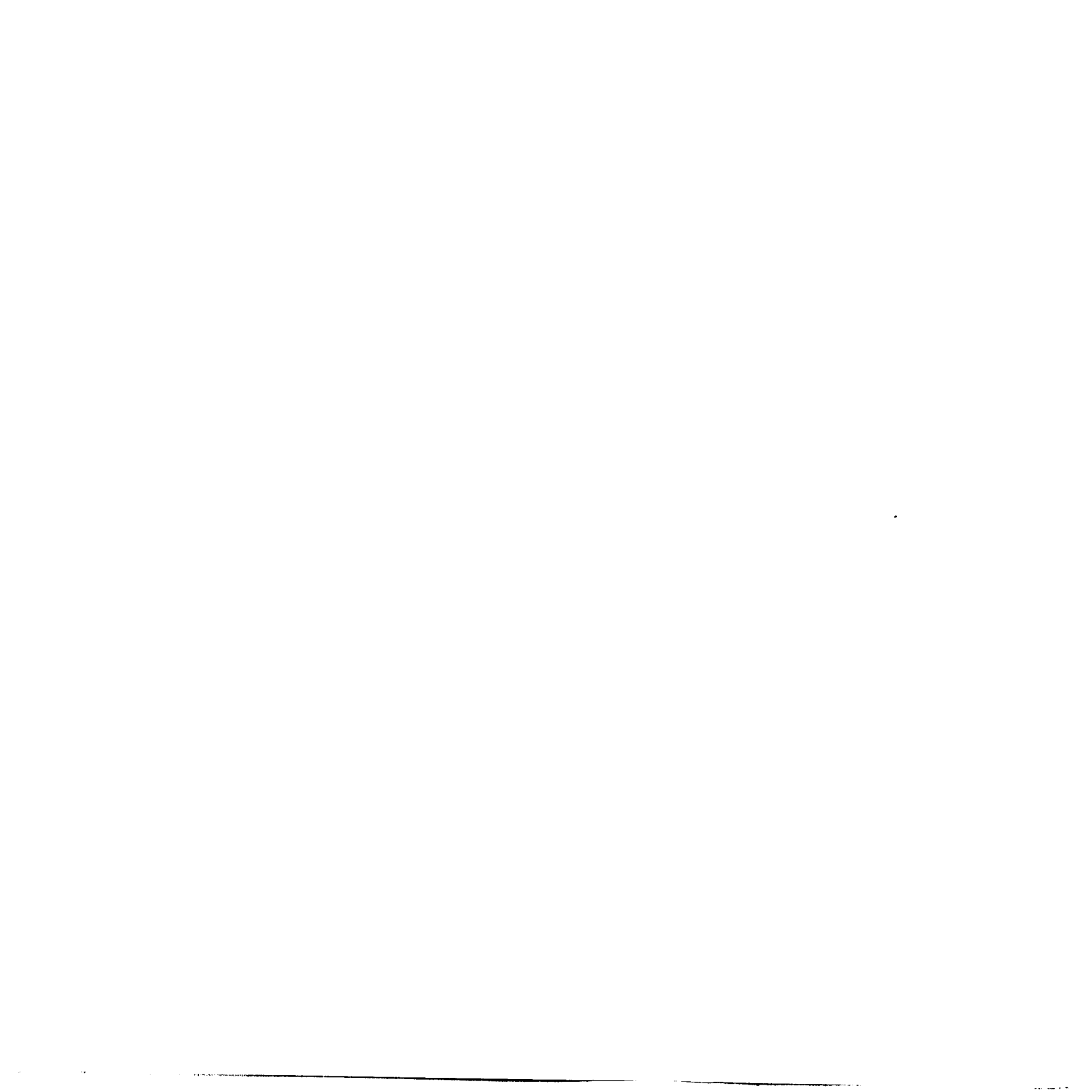
生活环境简明十讲



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

風水



生活环境简明十讲

[英]简·巴特勒·比格斯 著
李湘桔 任聿平 译
杨昌鸣 审



天津大学出版社

FENG SHUI IN 10 SIMPLE LESSONS

生活环境简明十讲

© THE IVY PRESS 1999

著作权合同登记:天津市版权局著作权合同登记图字第02-2003-77号

图书在版编目(CIP)数据

生活环境简明十讲/(英)比格斯著,李湘桔,任聿
平译.一天津:大学出生版社,2003.7

ISBN 7-5618-1797-5

I. 生… II. ①比… ②李… ③任… III. 环境保
护-基本知识 IV. X

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第047337号

组稿编辑:油俊伟 张文红
责任编辑:张文红

技术设计:油俊伟
封面设计:谷英卉

出版发行 天津大学出版社

出版人 杨风和

地址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)

网址 www.tjup.com

电话 营销部:022-27403647 邮购部:022-27402742

印刷 德清县印刷厂

经销 全国各地新华书店

开本 210mm×210mm

印张 9

字数 222千

版次 2003年7月第1版

印次 2003年7月第1次

印数 1-8 000

定价 48.80元

簡
節
空
間



目 录



序言	6
1. 掌握基础	8
2. 运气	18
3. 屋外之风水	32
4. 清除杂物	42
5. 调节间	56
6. 工作间的基本守则	70
7. 风水与他人	82
8. 庭园之风水	96
9. 面对生命中之主要转变	110
10. 挑选新居	122
词汇表	138
译后记	140

序 言

序

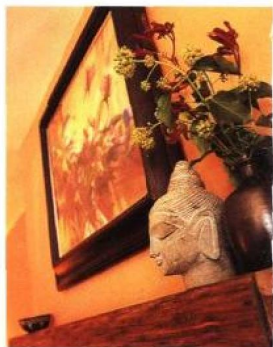


我 将这本书的写作作为一次“回顾”，或者说是一个机会，去回想那些我们及我们的祖先早已熟知的事情，这些事情在当今时代的匆忙和杂乱中可能已经变得有些朦胧难解了。

当你阅读这本书的时候，你会感觉到你已经知道的一部分事实过一段时间之后就会遗忘。我教过的人多年来经常说，当他们用一种动作将门再度打开时，会有“回家”的放松和解脱的感受，他们本能地知道可以将一种难以置信的强有力的工具运用在他们生活的各个方面。

风水，我时常运用，它是授予和支持人们的日常生活经验的一种方式。它不再是掌握在通晓一切的专家手里的一种工具、一套由那些被动的人们盲从地执行的固定的规则。人们不能理解、也很少怀疑大师们的那些神秘的言辞和令人生畏的预测。风水可以是一种充满活力的实践，它立足于密切的观察，可以提升我们对自身和周围空间现实存在的知觉和对于能量即生命力量的回应。

要采用一种在我们的活动的好与坏的指导之间做出绝对区别的方式来运用风水，就是如同要我们对生活中的运动结构那样保持敬畏和距离。在这本书中所传授的方法是我作为教师和咨询顾问的实践的反映，在自然有序的生活中在一个受到信任的职位上工作，带来一种方式的形成和改变，即由困难转化成挑战，由挑战转化成机遇，再由机



上：装饰、绘画和鲜花的思索性的布置可以增强你房间中的积极的能量。



左：风水可以帮助你解决搬家的各个阶段的问题，从选择居住的地点、计划搬家到装饰和家具的安排等等。

遇转化成纯粹的喜悦。

人人都在这种实践中发挥一部分作用。每个人在任何时候都有他自己的日常生活和承诺标准。每个人都有运用风水和对它可能带来的变化的体验。

借助于理解处理事务的方式和体验每种行为所构成的变化，风水成为我们日常经验的一个自然的组成部分。于是我们可以用与我们的祖先相同的工作方式充满能量地进行工作。由于渴望理解更多有关能量的特性，因而使我们能够生存于一种与事物的自然秩序日益协调的方式之中。第一个运用风水的人理解和谐应该是顺应生活，因此当每个人都成为一个和谐整体的组成部分的时刻自然而然地来临之际，人们会清醒明白并具有变化和行动的能力。

借助于在每时每刻的生活体验中承认力量的实践方式，我们可以让过去的从业者和哲学家的教诲来支持、而非不予许可我们当前的风水运用，并将我们置于一种有用的建设性的向前发展的地位。

这本书是在一种信任、愉悦和启迪的精神状态中写成的。它会成为每个读者将要收到的礼物，每个以这种方式运用风水的人都会感到欣喜。

简·巴特勒·比格斯



上：当你推销房屋时，风水的技巧可以帮助你创造合适的印象，使能量在你的生活空间中闪光。

1

掌握基础

掌握基础



风水的运用可以帮助我们仅仅依靠增加对我们的周围环境和引入我们体内的能量的知觉来改善我们的生活。能量无处不在，从环绕我们的气氛到我们进食的食物。例如，如果我们决定靠油炸圈饼和苏打水生活，它将会影响到我们的身体健康。同样，如果在生活安排方面接受我们所选择的次佳的状态，那么环绕着我们的气氛也将是第二等的，可能甚至会有害于我们的身心健康。

你为什么需要风水？

我们中的那些花费时间去弄清食物所提供的能量的人士已经处于做出某种选择的状态。例如，众所周知，最好在我国的饮食中减少饱和脂肪的数量，增加新鲜水果和蔬菜的摄入量。我们知道饮食对于我们的能量水平、健康、在工作中和家庭中的绩效——简言之，对于我们的快乐程度和我们可以将其视为运气的事情都会有不同的影响。因此，我们应对摄入体内的物质变得更加警觉。

现在，试着将这种对于能量的警觉扩展到你的周围环境。在你的周围你看见了什么？听见了什么？感觉到发生了什么？试着去感受环绕着你的能量是何种类型。例如，我们都知道处于一个我们曾经和相爱的人争吵过的地方会令我们感觉不爽。但对于不太明显的联系——长时间处于寒冷的房间之中，说说你会有什么感受？不好的体验，甚至看起来是琐碎的体验，不会促进我们的身心健康，所以重要的是我们既应对其保持警觉，也应尽可能地控制它们。

左：在忙碌的世界中，风水能够帮助你重新安排周围的环境以改进你的生活方式并增强你对于生活中所发生事件的控制能力。

下：风水运用的好处在于让我们注意到摄入我们体内的能量，包括从食物中获取的能量。为了达到最佳健康状态，平衡的膳食应包含大量的新鲜水果和蔬菜。





左：卫生间里的红色点缀具有刺激性并使人精力充沛，将帮助人们在开始工作前感到非常清醒并充满活力。

承担责任

为了改善我们的生活，我们需要对重大的变化承担责任。如果我们确定我们再也无能为力去使我们更快乐、更成功、更满意，那么这些事情就不太可能会发生。我们要能发现事情发生的原因、事件的过程以及周围环境对我们的影响。



上：削减诸如汉堡、薯条之类的“快餐”，增加家庭自制菜肴的摄取，将增进我们的健康并使我们能有更多的时间与我们的亲朋好友共享进餐的乐趣。

做出控制

我们可以从观察周围的环境以搜寻有关在我们生活中将要发生的事情及其原因的线索着手。为了做到这一点，我们需要审视为什么某些特征会对我们有特殊的影响。与简单地说“我不喜欢红色的房间”之类的话相反，我们应当尝试着进一步澄清我们的感受。例如，我们可以说，“我不喜欢红色的房间，因为我在里面无法放松”。一旦意识到红色很难让我们放松，我们就可以看到在我们需要更多能量的场合使用红色的优点。例如，如果你想在工作中增强信心以便给新的雇主留下深刻印象，你就可以在你的卫生间中增加一些红色的点缀，它将使你在一天的工作之前精力充沛。

通过学习分析你的周围环境，你会开始理解它如何影响你的生活，然后你就能决定是否应该做出改变。

所以风水每一天都可以运用。它会经常赋予我们洞察生活变化的能力，使得万事走上正轨。

风水的基础

风水包括增进对我们周围事物的知觉，为改善我们的生活而做出更多的反应，使我们知道何时采取行动，并且学会如何欣赏事物的最好方面。风水艺术的运用是一个学习在你所处空间中生存的不间断的过程。这一过程时慢时快，但正如选择穿何种服装或会见何人一样，它是令人兴奋并值得去做的人生的组成部分。

下：风水包括对我们周围的情况做出决策，以便获得最佳的环境，例如选择一个诸如公园之类的放松的地方来度过你的午休时光。



谁使用风水

在或多或少的程度上，人们已经在运用风水。例如，如果你登上一列火车并选择座位，或如果你走进你的办公室并重新摆放一些文档以便使自己坐得更舒适，你就是在处置你的空间。如果你观察踏上公共汽车或火车的人，你就会注意到大多数乘客将根据相互间的关系积极地选择他们的座位和姿势。



上：为特殊场合选择穿何种服装是风水在不知不觉中调整大多数人的行为的一种方式，服饰的颜色和款式都具有影响着穿着者心情的能力。

做出调整

如果你确切地知道你为什么会做出特殊的举动并注意到它们的反响，那么你就是在自觉地运用风水。以下是我们通常会对我们的空间所做的一些低层次的调整：

- “我想独自坐在这里以便能够工作。”
- “我想坐在人群之中以便能看到和听到某些情况；我需要一些刺激。”
- “我需要我的书桌上有更多的空间以便我能更加清晰地思考。”

这些都是低层次的风水调整。有些人做了更进一步的调整：

- “在开会时，我应选择哪张椅子来增强我的能量？”
 - “今天我应该在何处吃午餐？因为我需要放松！”
- 在这种层次上运用风水明显地适合于每个人的每一天——也许借助于选择合适的椅子的力量而通过了考试，或确定了交易。

下一步

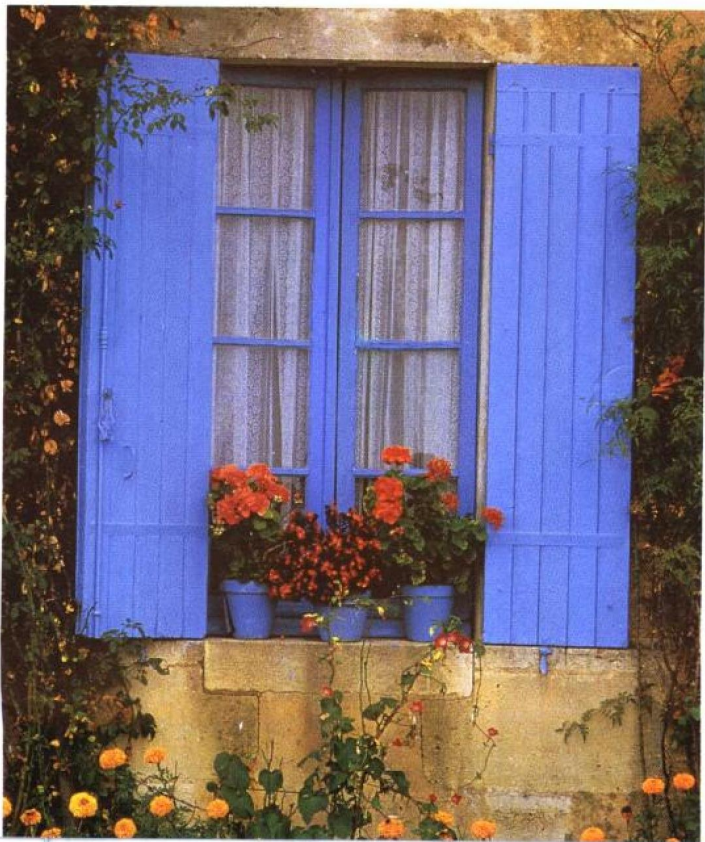
一旦意识到生存空间的特性及其对我们生活的影响之间的强有力的联系，我们就可以从风水的低层次领域进展到第二层次，即风水的主旨。在此我们会这样自问：

“我该如何重新布置我的住屋才能让更多的人来拜访或能让我睡眠更好？”

“我该如何建立我的办公室才能使我感觉不太疲劳？”

风水的主旨是运用风水来创建一个有益的环境，它将在更深的层次改善你的生活。每个人都能以这种方式成功地运用风水。

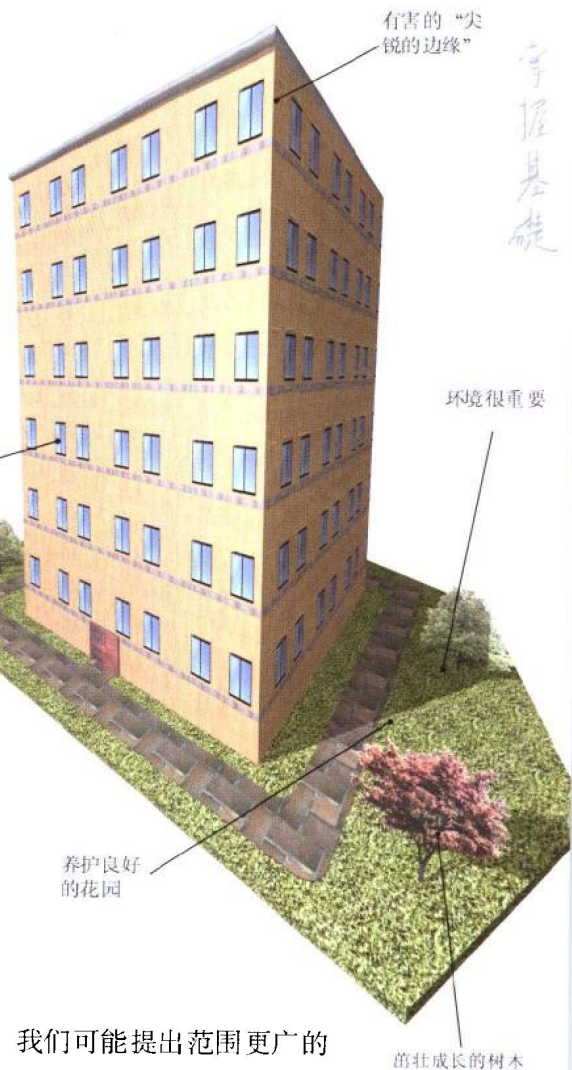
很快你就可以到达这样的阶段，就像评估你的住屋如何影响你的生活一样，你将考虑更大范围之中的风景特征——也许你会眺望窗外并惊讶于为什么你的房屋如此紧靠大橡树或处在高层住宅的阴影里。在这一点上你就将到达第三层次。



右：大多数人都不喜欢住在高层建筑阴影下，许多风水的运用都是基于我们的“感到舒适”的直觉。

景观很重要

左：你的自然的偏好通常是好的风水。由树木和宜人的景观环绕的住屋将赋予其居住者以一种宁静的感觉并有利于增进健康。



新境界

在第三层次，我们可能提出范围更广的问题：

“我为什么在这个空间而非其他空间？”

“这个位置将如何影响我，如果我改变它将会发生什么事情？我又将如何改变它？”

观察你所处的位置，回答一些比你的生活范围更广的问题，将你所处的位置和你的特殊需要相协调，将开辟全新的天地。

无数的人们已经学会了如何去这样做。而事实上你已经拿起了这本书而且现在正在阅读它，这就意味着你如果希望这样去做，你也能够做到。



左：气是一种无处不在的看不见的能量。它在宽阔而开敞的空间中流动更加自如，这就是为什么乡村的清新空气经常会使人感到精力充沛的原因。

什么是气？

中国人认为气是风水的最重要的成分。气是蕴含在万物之中的看不见的能量。为了生活得美好，我们需要促使环绕着我们的这种力量健康地流动，并防止它停滞不振。因而如何布置我们的家和工作场所非常重要。

通过向你自己提出一些简单的问题，可以发现在你周围环境中的气的状态。你看见了什么？你听见了什么？你感觉到了什么？你闻到和尝到了什么？不同的空间在你口中确实能产生不同的味道。确信你在随意而自然地呼吸，目的在于与环境相互影响，让你自己思维开放并领会环境对你的影响。自问：“我能在这里快乐地做些什么呢？能够放松、庆祝、做日常工作或做爱？”换句话说，这个空间具有何种能量？

右：我们规划城市和布置家庭的方式决定着气的能量如何流动。建筑物的设计和结构对于我们

们的生活方式和状态有非常重要的影响。

在密闭的空间中能量受到限制

建筑的形状很重要

气很容易环绕着曲面流动

“尖锐的边缘”朝着你是不利的



与气和谐相处

能量不是模糊的和未经确认的东西——它具有真实的影响。它留下痕迹并因而让每个人去解读。获得有关气的能量的信息只不过是一件学习询问正确的问题。

每当应用“气”这个词的时候，我们都是在谈论有关能量，尤其是它如同一种促进的力量贯穿流动在我们世界中的方式。我们可以根据颜色或感受或形状来描述一个房间(或一个场所、一件物品甚或一个人)的能量或是气。借助于用这种方法来描述能量的尝试，我们可以试图去获得对于它的更准确的理解。例如，我们描述一个空间及其能量可以采用这样的说法：

“它给人以一种清晨的感觉。”

“这是一个很有活力的地方，许多人相聚在这里度过了愉快的时光，就像一个没有期限的暑假一样。”

“它很能令人自我抑制，在这里将使我很容易集中精力从事各种工作。”

“这不是那种能让我久留的地方；它是令人烦躁的，并且太亮；其能量也太高，到处都是锐角和艳丽的色彩。当然没有睡觉的地方，但也许对于获得一项有创意的计划很有好处。”

将有关场所与颜色、形状、时间和空间对环境的影响方式以及它们联合创造出来的某些类型的气的所有发现罗列出来，可以帮助我们整理所有这种信息。我们可以运用这些信息去认识周围的环境并创造我们所需要的空间。

幸运的是，早先的风水运用者已经为我们做了大量的整理工作，在现代生活的复杂的历史情况下，并没有在我们自己和对自然的正确的知觉以及气的运动之间产生碍。

在风水的艺术中，我们可以支配那些如此密切地和深刻地影响着我们的生活的气的走向。它使我们能够保持这种知识载体的活力和增长。



上：阴阳符号表示了万物的平衡。阴是接纳的、冷的和柔软的，而阳是积极的、热的和坚实的。在这两种力量之间创建一种平衡是非常重要的。

下：阴被理解为接受力量向下的阳性能量的敞口杯。中国人认为阴如同一种“女性”的能量，而阳如同一种“男性”的能量。

阴和阳

阴和阳是中国风水的另一个基本概念。概括地说，阴和阳是对在世界上起作用的能量的一种描述方式。阴和阳是相反的能量，存在于生活的一切事物之中；有些事物是阴占优势，而有些则是阳占优势。一切都是相对的和不断变化的。

阴和阳是一个整体的两个部分。阳从天而降，随着它朝向对深层地下进行吸纳的阴的敞口杯子运动而凝聚、加热、获得指引和达到目的。在它的极限的瞬间，阳的创造力的刺激和汇聚的热力贯注于空间中，通过一种完全滋养的、完全获得的阴的能量的深、黑、冷的吸纳而显示其自身。阴向上开敞以产生上升的移动，它向上散布的能量将在最广泛的瞬间被来自天上的力量重聚起来。于是在其极限时它转化成阳。

描述世界上的自然能量的另一种中国古代方法是五种元素的系统，即五行。这些元素是土、火、木、水和金，而每种元素均有各种合作和联系。



上：根据风水的原则，整齐的厨房是健康家庭的核心。但同样应保持正确的五种

元素的平衡。通常最好避免水与火的混合，即水槽应远离炉灶。



启迪；活动；显而易见；现在发生的；正午；仲夏；火焰的颜色/红；三角形。

生长；新的开端和理念；上升；开拓新局面；快速移动；输入；早晨；春天；绿色；矩形。

内在力量；内部冥想；外部消极；休止；午夜；严冬；蓝/黑色，不规则的/流动的。

资源丰富的；中央的；滋养；有节奏的；平衡；下午；夏末秋初；过渡时期；黄色；正方形。

完整；巩固；秩序；结构化的；有形的；精华；纯粹；喜悦；夜晚；秋天；白色；金；银；圆形。

上：五种元素象征某种行为、思维的状态，一年的各个季节。

右：人们在其中工作的那种办公空间应该对于清晰思维并高效工作有直接的影响。阳性占优的空间将帮助人们清晰、快速地思考和做出决定。

养气

一旦我们学会了如何识别一个空间并了解那里的气的特性，许多事情就成为可能。例如，我们可以自问，这是一个阴占优势的空间？还是一个阳占优势的空间。如果这是一个寒冷的、安静的场所，能让你感到安全而滋养，是可以在每天结束时休息的地方，它就是一个阴性的空间，尤其是当它令人感到开敞和散漫、或许是有不规则的简单形状的家具和柔和的轮廓时更是如此。如果这是一个阳性占优势的空间，它将会是一个有清晰的思维和直接的行动的场所，一个将帮助你无事可做的空间，你在这里可以认识自己并增强你的注意力。它可能是一个紧凑的、竖向的空间，也可能是一个有高窗和光秃地面的狭窄房间。



上：如果你打算有一次朋友之间的活跃的聚会，为其选择一个阳性占

优的环境是个好主意。房间中的阳性特征将使谈话愉快，气氛活跃。

了解情况

直接问你自已关于一个空间的形状、功能和容量的问题，将会获得有关能量特性和阴阳平衡问题的特殊答案。要了解尽可能完整的情况，应通过制定一张观察所有房间的形状、顶棚高度、窗户的位置和样式的表格来进行。观察窗框和诸如护壁板和门之类的房间内的其他结合构件。然后察看墙、地板和窗户的覆盖物、家具样式和陈设以及一切其他的内容和装饰。也要考虑音响效果——房间的声音如何。阳性的房间声音清晰而明亮，阴性的房间则沉闷而柔和。

恰当混合

一旦我们识别了阴和阳的特征，就能确定房间中占据主导地位的是阴或阳，并对这个空间的可能的功能和潜力做出评价。如果是一个阴性占优的空间，它会更适合于诸如睡觉和读书之类的阴性的活动，而不适于像召开活跃的会议之类的阳性的活动。另一方面，如果是一个阳性占优的空间，它会更适合于阳性的功能，例如作为儿童游乐室或家庭办公室，而不适合于阴性的活动，诸如享受按摩或观赏艺术影片。

学会掌握恰当的平衡来为阴性的活动创建更为阴性的空间，为阳性的活动创建更为阳性的空间，是任何人开始运用气的良好开端。

阳

活动；角度；紧密；狭窄的形状；清晰和精确的样式；光滑和复合的表面；密实的材料；鲜明的形状和颜色；易受影响的空間；长而直的走廊；方便的出口。



左：这间卧室中阴和阳的色彩和形状的结合将使之具有朝气并提升居住者的能量水平，使主人在一夜的睡眠之后感到生气蓬勃并充满活力，同时也使主人乐观并对生活充满希望。

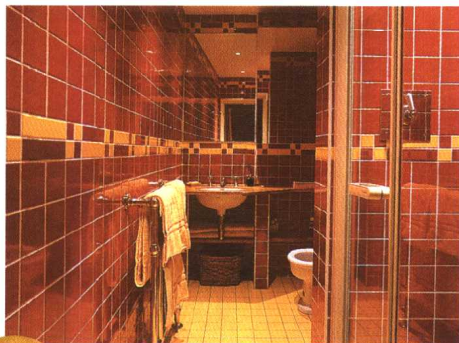
阴

滋养；柔和的、弯曲的形状；颜色沉稳的给人美感的织物；简单的家具；散漫的布局；隐藏的细部；舒适和使人放松的陈设；楼面和窗户的覆盖物；安全。

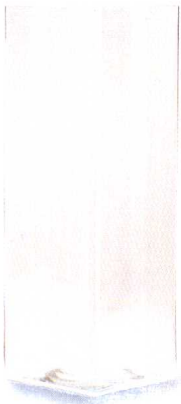
右：在这间阴性占优势的卧室中使人放松的蓝色阴影将唤起一种安宁和平静的心绪。这是一个理想的在闹市中隐居的地方。然而，应避免在墙上挂毯子，应选一件绣品来替代。



右：这间阳性的浴室，有光滑的表面和明亮的色彩，将提升人的能量水平。



下：这个多棱的玻璃花瓶是一个很好的阳性饰物的范例。



左：阴性的织物柔软，有沉稳的色彩；阳性的织物会有鲜明的色泽。



下：虽然这个沙发似乎在请人休憩，但橙色调是阳性的，将使人感到刺激而不是放松。



平衡的问题

世上没有完全阴性或完全阳性的空间：能量会朝向或背离各自的方向转化。如果你试图尽可能地创建阳性的环境，希望以此刺激你的伙伴去做她的事情，你就可能会发现她变得精力充沛，以至匆匆地打包去中国；或者她也许会纯粹是劳累过度并由阳转阴而沉沉入睡。所以，在你的环境中应创建一种平衡的感觉。

1

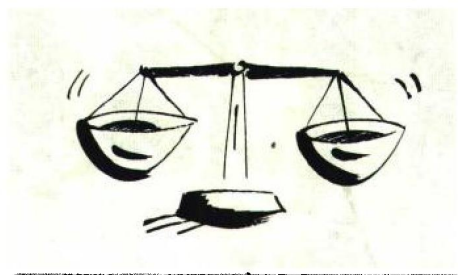
掌握基础的 十大问题

掌握基础



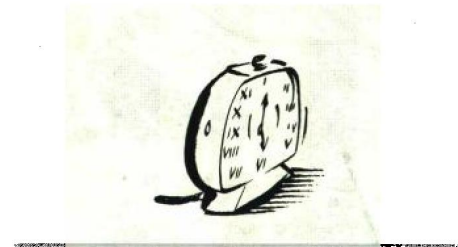
我生活的哪些领域能得到风水的帮助？

运用风水就像应用自制的药品一样：环境的整体情况已呈现出来，一切都应视为整体的一部分。当然，你可以解决关键问题，但长期的目标是建立总体的平衡和协调。



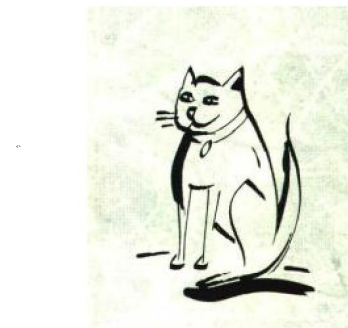
多长时间我才能见到效果？

我曾见过风水具有迅速的和戏剧性的效果，但它可能也要花一些时间。可能这个过程与我们适应变化的能力有关。风水能帮助你从生活中获取最大效益，但正如健康的身体需要注意饮食、锻炼和生活方式一样，在你看到戏剧性效果之前，风水只需很少的时间和关注。



我的所作所为将只会影响我或使用空间的每个人么？

它将对生活在空间中的每个人、包括动物都产生影响。你做的调整会影响宾客和来访者，但范围较小。



我是应该把家里的所有风水立即加以整理，还是应该有计划地逐次地一次整理一个房间？

从一次整理一个房间开始，从与你关系最密切的那一间开始。例如，如果你想把焦点放在能量水平上，就先处理你的卧室。如果你的事业占首位，那么就处理你的客厅(见125页)。

