



新的一年辛丑之牛年立春會
在2月3日晚上10:58分
亥時，以廿四節氣的計法，就
已經不再是鼠年，然後到2月12
日才到大年初一。

天山本妍

此代表牛年是欠缺立春的盲年，再加上2/12/21數目翻來覆去，像徘徊不前，意味着去年的翻騰將會重現，手尾長長，所以如想否極泰來，必須要在立春之前，未雨綢繆地修整生活方式、改善家居風水及設立一套可安撫心靈的法則。

曙光在辛丑年開始明亮的過程中，能領先重建前程的人，必須臨危不亂、擁有堅強的信念、平靜的心靈及明確的策略。在庚子鼠年巨變還原之中，仍能欣然接受是上天迫使人類能返璞歸真、反省自己靈性的考驗，然後繼續守住初心，醒悟到活着最珍貴的是什麼，再配合風水的奧秘，康莊大道就會在你的前方。

一年之計在於春，適者生存，智勇者積極，所以今年立春之前，最好脫胎換骨地運用風水、環境心理學及磁場學，去瀉掉將過去的庚子年之負能量，因為守株待兔很難絕處逢生。

調動床褥，改變磁場

基於鼠年大環境令人心煩意亂，不論你是否有權勢財力或平民百姓，都一樣積累了很多迷惘的負能量，令到你的近身物件尤如床褥、被套、毛巾及睡衣都帶有晦氣，所以最好在立春之前，就把床褥翻一下，然後緊記日後切不可在床上休息的時候，讓新聞時事、責任、工作或財政有關的事情在腦中打滾。長命功夫長命做，那些問題明天早上仍會等着你去處理，不要讓它們侵略你寶貴的休息回氣時間，妨礙提高免疫系統功能的時段。

如果不能戰勝心魔，最好就聽提早在手機下載好，可安撫心靈的課程或柔和之音樂。因為相由心生，命由心造，急也無補於事。本人精選的潛意識安神音樂（Subliminal Soothing Music），是由 Steven Halpern 製作的「熟睡」SLEEP SOUNDLY，因為它可把腦電波及呼吸緩和下來，幫忙入睡。

當然亦要切記，盡量不要在床上還玩着手機，因為電磁場會刺激腦部神經，那樣屬於「火」的氣場留在空間，就會令人難以入睡及熟睡。

躺在床上看電視的習慣，亦會做成電波干擾，影響睡眠質素，真的要做都最好時間不要多過15分鐘。



更換床具，怡情養性

為求能養精蓄銳，建議大家在立春之前最好換一套新的床具用品，基於2021辛丑牛年五行的天干是辛屬金，地支是丑屬土，從五行的角度天干合地支的關係相生，牛本來是食草養命，所以從風水的角度上，新的床單被套最好如附圖是柔和之翠綠色，帶有一點花草或樹葉的圖案，製造沐浴在大自然正能量的感覺，可以調理身心，此組合可迎接你走入安樂窩裏，幫忙睡眠質素。

與此同時，如果亦能把窗簾換同一個色調，就更能製造一個去舊迎新的感覺，準備一個更有力的新開始去再戰江湖。

溫馨提示，最理想的窗簾是日頭把它打開時，陽光可以入屋但有不犧牲失去私隱的感覺。Hunter Douglas 牌子有一些選擇是可

以把窗簾的上層放下來，上邊可以吸取陽光而下方就有窗簾擋着免得給人看通自己的房子。在風水的角度上，陽光及空氣入不了房子，就等於毛孔閉塞陽氣不足，氣場就會低沉影響腦筋及身體呆滯，在疫情期困在家裏時間很長，而又缺乏氣場流通，容易造成心理病的問題。

睡衣更新，配合天時

雖然過去一年，大多數人都經過了脫胎換骨地擺脫「商品拜物教」的壞習慣，但今年最好還是買一套新的睡衣去迎接新年，而採用的顏色應該是柔和的米色或其他比較清淡感覺為宜。因為如果顏色或花紋太強烈，它的「陽氣」和晚上屬於陰的時候就造成水火相沖的抵觸，尤其今次的立春天干地支四柱的日元位是水火相沖的壬（水）午（火），如能巧妙地運用陰陽五行平衡的智慧，就能幫助安神。

更換毛巾，提神醒腦

一日之計在於晨，毛巾是每天起床就開始動用的必需品，心理學已證實了顏色可以影響一個人的心境，為求新的一年一起床就能有一個清新和輕鬆的感覺，辛丑年最好採用的毛巾顏色是淺綠、淺灰及米色的組合，這樣就能柔和地喚醒腦部神經，準備配合新的生活方式去強化自己的身心。

早上喚醒，元氣動力

立春開始，最好養成一個習慣，早上起來抽出幾分鐘做拉筋運動或其它體操，去喚醒自己的元氣。如果能配合到是在五行屬火的巳及午時（9-11），就

更能提升好好地活着的推動力。對於仍要上班的一族，亦最好在這段時間抽出3分鐘去做活化筋骨的運動，憑積極的心態去珍惜生命，時機成熟時，就能有靈活的頭腦及重建的體魄去實現夢想。

如在陽氣充足的時辰運動或散步，吸取的陽光能補充維他命D，對於強身的作用會事半功倍。尤其在疫情中，大多數人逗留在家中的時間可能實在是太多了，不養成一個出去走走活化一下的習慣，很容易就令人變成憂鬱、身體退化及免疫系統轉差。所以新的一年開始一個新的生活方式，是明智的選擇。

風水吉位，提升能量

成功是要靠天時地利及人和，養生提氣在辛丑年如能配合吉利的南方，在家中南邊的位置或向着南邊做運動就更能有助效果。因為五行的計法，南方主「火」陽氣較強，尤其這個流年風水的飛星位此屬於「一白」的「貪狼星」主感情、人緣、文昌及財運，所以如果日間做事、思維、禱告或運動在這個方位，就能為家宅提升動力。

與此同時，如能在二月三日之前在這個方位種植花朵至明年的立春，顏色是粉紅有助養活人緣及生命力。此個方位適合和人溝通譬如打電話聯絡感情，和知己互相鼓勵渡過波濤洶湧的年代。因為大勢崎嶇，談話的內容很容易提及負面的話題，因此建議在這裏溝通的時刻，點上紅蠟燭來化掉負能量。為了可以趨吉避凶，在這裏用喜馬拉雅山鹽燈，長期開着當是長明燈，亦可以幫忙淨化空氣。為免腦筋退化，最好在這裏玩一些可以鍛鍊記憶的遊戲。

晚上準備睡覺之前，如果能在這個地方點上紅蠟燭，聽聽怡情的音樂或安撫心靈的課程，懂得放下及接受現實，明白雖然此際的共業爆發期人類很辛苦，但在人類歷史無數次的災難之中，現在大多數人豈碼都能夠有瓦遮頭，手機在手，已經是比上不足比下有如的了。留得青山在，哪怕沒柴燒，千萬不要怨天尤人及氣餒去自毀前程。

信仰扶持，重建有望

在家宅的南邊擺設一些代表靈性修為的物件，亦能提醒自己人在做天在看，千萬要守得住自己的心態才守得住原氣。因為在玄學及心理學的角度上，信仰可以幫助人在亂世之中找到踏實，否則心情漂泊很容易沉淪及迷失方向，回頭已是百年身。

現今互聯網上能找到很多靈性修為方面的資料可以幫忙治療心態。活着就要學識感恩和正確的人生觀。所以本人常常鼓勵大家每天起床和作息之前，都應默想我們能夠感恩的人及事，發出和天地神靈連接的訊號，才能得到祂們的眷顧，無神論的人在現今還原期的巨變中，缺乏信念就很難絕處逢生。

愛心提示，我所建議的靈性及信仰之修行，是信舉頭三尺有神靈，並非一定是太注重形式的宗教才能和上天接上線。因為只靠求神拜佛去企望疫情的苦難期之中不影響到自己，基本是不可能的，同時或靠風水去浪費金錢買一些所謂的風水物，擺到家居烏蠅脹氣的迷信物件亦是改不了大勢局限的。



上年開始更證實了我父親天山居士及我這幾十年，為何一直反對人們太依靠生肖論的書籍，每年花費金錢去買層出不窮，倒模出來的迷信物件是起不了大作用的，因為一命二運三風水，四積陰德五讀書，以我們多年的經驗，肯定了有五輪八德修來正氣的人，很多時候能幫助到自己，家人及子孫逢凶化吉。篤信外在的東西尤如宗教人物或政府黨派去打救自己，已經過時了！

既來之則安之，就把這段日子當成是享受半退休或者全退休的生活，反正之前大部分人都太沉迷物質生活，以為世界正常運行是理所當然的，沒有好好珍惜生命，更懶於參與保衛民主制度社會安定，才造成今天一發不可收拾的爛攤子，現在天理循環，當政商界「大人物」承受因果報應的時候，我們就當是看真人騷的代價吧。

辛丑大勢，家中作樂

立春四柱的日元組合，天干地支水火相沖，所以政局紛爭敵對，互相攻擊將會持續，太平盛世時一切的社交娛樂、飲食模式仍未可以復原，所以大家要精心選擇一些能幫助強化記憶的遊戲，和找一些可和家人一起娛樂及聯絡感情的事情，免得腦根退化，生活枯燥乏味。

清洗能量，素食運動

此後瘟疫時代的辛丑年，中國古代的地母經預言「六畜瘴逡巡」提示了今年輪到馬牛羊豬狗

雞有可能會遇上大瘟疫，不管到時會否應驗，其實大家困在家中欠缺運動量，所以素食或減少食葷是能清減腸胃的負荷。在玄學的角度上，今年太歲沖牛，不把它吃落肚，可減少負能量積在五臟六腑之中，或者考慮起碼在初一和十五都避開食葷，作為清洗磁場及靈修的日子去養身及修點運氣回來。同時在醫學上，已證實了減少食糖亦能減少身體及腦部的負擔，身體氣場流通有助修到貴人財氣回來。

基於時下的治安問題，想在安全的情形下跑步或運動出一身汗，亦未必每個人都有這個生活環境做得到，那麼我就建議一個快速出汗及打通經脈的運動，就是在網上買個可以隨時裝含的迷你跳彈床 (Mini Trampoline)，在上面跑步或做體操，但切記是要往下壓，而並非往上邊跳動，那反壓力除了可以訓練肌肉，還可以令你一兩分鐘就開始出汗，再過多幾分鐘就能感覺到五臟六腑亦產生了一陣暖流，沖走體內的晦氣，非常快速及有效地瀉走身心的累贅感，氣場暢通頭腦才能靈活，身心愉快。互聯網可以搜索到，怎麼好好運用這個彈床做運動減肥，一舉多得。

明心見性，重建有力

能懂得發掘智慧，在萬變中亦能以平常心對待，安慰自己及親友，另外鍛鍊自己的身體、整頓財政及遺產事宜，當機會再來的時候，你就能集中精神捷足先登掌握到機會，走在別人的前面。一世人流流長，明白在增長財富的過程中，有時候是

需要拉上補下的，最緊要是此刻不要絕望及氣餒。

在玄學的角度上如果2月3日立春時辰之前，可以用天然的海鹽浸浴，由頭浸到落腳或用鹽水由頭沖洗到腳，亦可幫忙瀉去積累的負能量，然後在亥時（晚上9-11）的尾聲，安排聽柔和的音樂及靈修之課程後，然後在10:58分之前向着南邊的方向或窗戶之外的天，誠心向天禱告到辛丑年開始了一段時間，覺得心靈已平靜一點，通過用誠心打動上天憐憫，憑着感恩及謙卑的心態種下新的一年之正能量，總好過被動地隨波逐流毫無對策。

之後就保持心境平靜解除雜念上床睡覺，2月4日起床後，就採用以上的建議，開始新的生活方式去養氣修運，此方程式一直保持到過了農曆年初一及之後，你起步就會更健全。最後的溫馨提示，立春開始到過了大年初一，這段時間最好選擇正能量的人才有所交往，這可避開用心修來的正能量受到干擾，因為初生之氣就等於剛發芽的種子，需要特別保護才能堅固下來，皆因近朱者赤近墨者黑，智者自保法必須明確，才能在複雜刺激的辛丑年仍可否極泰來。

天山本妍 (Master Pun-Yin) 傳承了父親天山居士的玄學根基，90年初開始已被紐約市長朱利安尼、地產商川普、紐約市長彭博等等邀請她兩父女，通過風水及舉世矚目的開光儀式，幫時代廣場、哥倫布圓環及時代華納中心的顯赫之紐約地標，開創了風水成功打入了國際市場的偉績。