



釋大唐

講述

# 藥師法門

Yao Shi Fa Men Jian Kang Yang Sheng Sui Xu Fa

## 健康養生隨許法



## 印造佛经佛像十大功德利益

一、从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者亦得转轻。

二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、寇盗、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。

三、夙世怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。

四、夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇饿虎，不能为害。

五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。

六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福寿绵长。

七、所言所行，人天欢喜，任到何方，常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。

八、愚者转智，病者转健，困者转亨，为妇女者，报谢之日，捷转男身。

九、永离恶道，受生善道，相貌端正，天资超越，福禄殊胜。

十、能为一切众生，种植善根，以众生心，作大福田，获无量胜果，所生之处，常得见佛闻法，直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。



教学资源下载：[www.tudou.com/home/pinaya](http://www.tudou.com/home/pinaya)

微信公众号：huirizenghui（或扫一扫上方二维码）

腾讯官方微博：<http://t.qq.com/huirizenghui>

新浪官方微博：<http://weibo.com/51582888>

慧日增辉：<http://www.hrzh.org>实时报道最新活动及安排

教育办电话：0758-3308350

QQ:982031849

---

护持教育弘法功德账号：6228481153030739516

开户行：中国农业银行广东四会支行

户 名：于明（登觉法师）

邮 编：526200

地 址：广东省四会市贞山六祖寺教育学修中心

温馨提示：网上转账备注请写明善款人姓名及联系方式以方便寄票据。

请联系楼居士：15992317368

南無本師釋迦牟尼佛



# 南无药师琉璃光如来







## 编者按

夜半醒来，在一片静谧中感受着生命的律动，对照师父的《药师法门随许法》，惶悚地发现自己的生命短板正在渐渐浮现。

《药师法门随许法》是六祖寺方丈大愿法师于2011年5月，在武汉灵泉寺最具现实意义的一次讲说，可以说是拯救人们身心健康的更全面、更精要、更具实用性的生命宝典。

大愿法师说：“我们可以拒绝一切，但是不能够拒绝内心之中对于身体健康无病苦、心灵健康无烦恼、灵性健康得解脱的这种渴望”。

我们人类的生活正在不断地破坏大自然的过程中越来越违背规律，越来越紊乱。我们渴望健康，但是它却渐行渐远；我们渴望精神的自由和解脱，但是它却似昙花一现的短暂而瞬间即逝。如果说在有限的生命中徒劳地挣扎是我们的不幸，那么在药师法门随许法中得以获益，那就是我们不幸中的万幸。

药师法门的随许法，也就是药师法在日常生活之中的运用和实践的方法，如果不懂得药师法门，不掌握缘起的秘密，就很难逃出业力的控



制。药师法门里的因缘法告诉我们，人类一定要改变以人类为中心拼命榨取大自然的偏颇的文明观，顺应天地的规律，建设一种人与天地万物和谐共生的生态文明。

大愿法师讲解的《药师法门随许法》之所以最实用、最具现实意义，是因为书中涵盖了一年四季养生的要诀，一天中的每个时辰，一年中的每个节气如何保养，包括自然规律、穴位的按摩、饮食的调配、药物的配合无一遗漏，这就是物质能量养生法里面的时间养生法，它的本质是顺应天地运行的规律，借天地之力来养人的一种智慧；精神能量养生法包涵了处理好人与人、人与社会的关系，也包括人与天地鬼神的关系；宇宙生命能量养生法包涵了如何开发五轮及其五个种子字的具体修法。

无明的人比坏人、比小人更可怕，自诩聪明的现代人怎能甘心死于无知？但结果往往是相当数量的人都死于无知而不自知，勤能补拙，谦可受益，当我们能够清醒地认识到不断超越和改变我们固定的、有局限的思维模式时，我们就有可能一改现前的无奈为祥和美好的世界，这就是《药师法门随许法》的精粹所在。



# 目 录

## 第一讲

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 回顾《药师七佛经学记》十讲的纲要----- | 02 |
| 药师法门与健康养生-----        | 16 |
| 物质能量养生法-----          | 19 |
| 一、时间养生法-----          | 19 |
| 1、十二时辰养生法-----        | 20 |

## 第二讲

|                  |     |
|------------------|-----|
| 2、二十四节气养生法-----  | 66  |
| 3、十二消息卦养生法-----  | 105 |
| 精神能量养生法-----     | 114 |
| 一、宇宙生命能量养生法----- | 121 |

## 第三讲

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、身心柔软与平衡智慧养生法-----  | 136 |
| 三、心想事成心能养生法-----     | 145 |
| 西方世界对身心灵修行方法的发展----- | 148 |
| 4、预防癌症养生法-----       | 155 |
| 5、药师法门养生法与营养学-----   | 165 |
| 二、空间养生法-----         | 172 |
| 1、内方位养生法-----        | 173 |
| 2、外方位养生法-----        | 178 |
| 3、密方位养生法-----        | 187 |
| 结语 -----             | 196 |



## 药师法门与健康养生随许法

一切佛经心要义，是诸菩萨所赞道。

有缘求解脱津梁，我今随力而宣说。

南无光胜世界善名称吉祥王如来！

南无妙宝世界宝月智严光音自在王如来！

南无圆满香积世界金色宝光妙行成就如来！

南无无忧世界无忧最胜吉祥如来！

南无法幢世界法海雷音如来！

南无善住宝海世界法海胜慧游戏神通如来！

南无净琉璃世界药师琉璃光如来！

南无药师七佛经等一切法宝！

南无药师海会佛菩萨！

尊敬的诸位善知识，首先让我们共同发起无上殊胜的菩提心，为了帮助一切如母有情众生都能够立足于现实的人生，即人道而成佛道，转凡心为佛心，转娑婆为极乐净土，转娑婆为净琉璃



世界，从今天开始我们继续共同来学习当生成就的殊胜的药师法门。

## 回顾《药师七佛经学记》十讲的纲要

首先当然我们要感恩本师释迦牟尼佛和药师七佛的加被。2007年7月份我们也是在这个地方，也是在武汉灵泉寺共同学习了《药师琉璃光如来本愿功德经》，总共有十三讲。

前两个月我听六祖寺文化办的法师说，我们的《药师经学记》推出以后，大众反响都非常热烈，单单是文化办就一再地重印，超过了三十万册，全国各地的居士们自发翻印的更加是不计其数了。可见社会大众对于身体健康无病苦、心灵健康无烦恼、灵性健康得解脱的这种渴望，我们可以拒绝一切，但是不能够拒绝内心之中对于解脱的渴望。





2011年元旦我们又在六祖寺共同学习了《药师七佛经》，总共有十讲，将药师法门的内层义完整地讲出来了。

我们此次也从5月24到昨天，之前没有参加过药师七佛经法会的同修也都学习了一次，我们最后三天主要是来讲药师法门的随许法，也就是药师法门在日常生活之中的运用和实践的方法。

为了便于我们更好地来学修药师法门，我们先对《药师七佛经》十讲的内容略作一个回顾。

第一讲我们阐述了药师法门是当代最契理契机的法门。药师七佛，如果消归自性来说，就是指我们每个人都有七重身心：肉体、情绪体、理智体、意志体、直觉体，以及光明体和空性体。直觉体有时候也称为心智体，光明体有时候也称为灵性体，空性体有时候也称为涅槃体。

药师七佛七尊佛其实是要在我们自身之中来观修，他表示我们每个人其实有七重身心，如果我们层层地去开显就能够圆满成就。

所以佛陀说三藏十二部不离当下一念心，佛陀说三藏十二部就是说当下一念心，所以我们一定要在当下的身心上面来起修，解脱是要向内走的，也就是在觉照当下的七重身心上下功夫，这

个就是药师法门和盘托出的解脱秘密。

第二讲是说第一尊药师佛光胜世界善名称吉祥王如来八大愿。我们2011年的元旦法会主要围绕的都是七尊药师佛每一尊药师佛的愿力，愿之所在，法门之所在，把握住愿力了，也就把握住这尊佛的法门的精髓、核心。

第一尊药师佛的第一、二、三愿是身心健康之道；第四、五、六愿是世间事业成就之道；第七愿是讲生活的艺术；第八愿是开示生命的发展方向。

我们也附带地讲了象数疗法以及人体的九种体质。九种体质之中有八种是亚健康状态，只有平和质才是健康的状态。

比如说阳虚质的人容易阳气不足、怕冷，一年四季都比其他人要怕冷，这种人可以吃一些桂附地黄丸，能够把阳气渐渐地升上来。

阴虚质的人容易五心潮热，看起来好像红光满面很健康，但是他经常口渴，容易心很烦躁，手心脚心经常出汗，这种人容易得高血压，容易得红斑狼疮，容易失眠等等，都是因为他阴虚的缘故，体内津液不足，可以通过服用六味地黄丸来做一些改善。



气虚质的人是容易疲劳，经常觉得中气不足。

痰湿质的人是脾胃很虚弱，每天上午九点钟左右总是犯困。

第五种就是湿热质。湿热质就是湿热包围了肝胆，早上起来的时候容易口苦，这种体质其实是要很小心，因为他体内又湿又热，我们说木头放在又湿又热的地方会怎么样？会生木耳出来，同样如果人体里面是湿热的话就容易形成肿瘤，所以这种体质是需要做改善的。尤其是现在这个节气，已经进入夏天了，比较热，再加上有些人不懂得，其实我们热的时候阳气是要跑到体表来抵御外面的炎热，所以是表阳内阴，其实里面还是很阴的，阳气不足了，我们就图痛快总是喝很多冷饮，其实就让里面更凉了，这个是一种伤害体内元气的方法。

这种湿热质是需要调理的，有一些方法可以判断我们体内是不是有湿。比如说，大便的时候一桶水还冲不干净，总黏黏的粘在马桶上面，体内肯定有湿了，也比较容易心烦等等，这种都是有湿。

还有是血瘀质，血瘀质的人就容易长斑，血

淤积了，也容易有冠心病、骨质增生以至于肿瘤等等。

特禀质的人是容易过敏，过敏体质。花粉过敏、海鲜过敏，有些人住在新房子，装修以后油漆过敏，特禀质的人容易得哮喘、肺气肿、荨麻疹这一类。

第八种体质就是气郁质。气郁质的人总是闷闷不乐的，严重起来会容易有抑郁症。

第九种就是平和质，是健康体质。

2011年元旦法会第三讲我们也是在继续说善名称吉祥王如来八大愿的第三愿到第八愿。

第三愿就是开示消除心的痛苦的方法，也就是打破我们心智模式的局限和转化负面情绪，并不是外在发生的事件让我们痛苦，而是我们对外在发生的事件的看法让我们自己痛苦，让我们自己起烦恼，所以其实真正要想断烦恼是要超越我们思维模式的局限性，超越我们行为模式的局限性，然后开启内在的智慧，照亮内心的盲点，这样是真正地转烦恼为菩提的方法。

然后就讲到了第二尊药师佛。妙宝世界宝月智严光音自在王如来，也是因地发了八大愿：

第一愿资生自具善自增，第二愿自消先业济



穷人，都是讲处理好人与自然的关系，我们处理好人与大自然的关系就能够身体健康无病苦，其实人类的所有文化就是处理三种关系——人与大自然的关系、人与人的关系，当然也就扩大到人与社会的关系、还有就是人与自心的关系，所有的文化无非都是在思考如何圆满地处理好这三种关系。

第三愿转得男身行勇健、第四愿父母眷属出迷津，是处理好人与人的关系；

第五愿从暗遇明鬼蜮灭，是处理好人与天地鬼神的关系。

第六、七、八愿是处理好人与自心的关系。

这一讲还说了妙吉祥占卜法来帮助我们洞悉缘起的秘密。我们在世间有很多的疑惑，我们每一天都需要面对很多的抉择，比方说我们要找工作，不晓得哪个方向有利，哪个行业对我有利；我生病了去看医生，这个医生跟我有没有缘分等等。我们每一天面对很多的选择，每一天有很多的困惑，凡夫众生不能洞悉缘起的秘密，那怎么办呢？直接请教文殊菩萨，所以通过妙吉祥占卜法就能够直接打通文殊菩萨的热线，直接请教文殊菩萨。

第四讲就说了第三尊药师佛，圆满香积世界金色宝光妙行成就如来，这尊如来因地发了四大愿，这尊佛因地所发的四大宏深誓愿是极为殊胜的，都是帮助众生消除极重的恶业，犯杀生、犯偷盗、犯傲慢、或者是犯戒等等都是极重的恶业，第三尊药师佛的愿力就是帮助这些恶业极重的众生得解脱。

第一愿是杀里生恩天有道，就是消除犯杀生的恶业；第二愿是消除犯偷盗的恶业；第三愿是消除傲慢的恶业；第四愿是消除犯戒退菩提的恶业。

这四大誓愿经文虽然很简短，但是见地非常高，短短的几句经文就可以含摄全部的《维摩诘经》，《维摩诘经》是很殊胜的、见地很高的大乘的经典，她对于中国的禅宗、三论宗，对中国的文学、艺术都非常有影响。你看唐朝时候著名的诗人、文学家、画家王维，他就是字“摩诘”。王维字“摩诘”，为什么呢？





他就很欣赏《维摩诘经》，他这个名字，名和字号都从维摩诘这里面来。我们就可以知道这部《维摩诘经》在中国数千年的历史上对于历代的文人士大夫他们的这种文学素养、对他们的见地有很深的影响。

而且这四大愿还可以含摄大手印的见、修、行、果。

第五讲就是继续说第三尊药师佛，坐在菩提座上说了一个神咒——除业障神咒，这个是内在界修法，也就是心佛加持。后面的药师琉璃光如来说灌顶真言，那是外在界修法，是生佛加持。第三尊药师佛说除业障神咒是心佛加持，药师灌顶真言就是生佛加持。

第三尊药师佛在一身七佛之中是位于我们的喉轮、喉化轮，是开启佛语功德的，将凡夫的语业转变为佛的语轮功德，所以他会要说一个除业障神咒。

然后就说第四尊药师佛，无忧世界无忧最胜吉祥如来，这尊如来因地也是四大愿，并且这四愿也是非常殊胜的，可以含摄全部六百卷《大般若经》的修法。

第一大愿是称名脱苦恼，是教导众生开显真



心的体，也就是空性，所以能够破一切执著、灭一切忧悲苦恼，附带讲到了我们怎样来运用九型人格理论来向内照，懂得九型人格理论就能够向内照，能够看到自己性格上的弱点，更好地理解他人。

很多人说：“啊，我是一个很有个性的人。”但是其实个性就是局限，我们运用这个九型人格就可以看到我是属于哪一型的人格，然后我这型有什么优点、有什么弱势，有什么弱点需要改善，并且懂得这个以后也就能更好地理解他人。

你没有懂得这个九型人格理论，有时候觉得：“啊，这个人怎么不可理喻呀？”为什么？因为他的思维方式跟你的不相同，你执著于你的思维方式，你是难以理解他的。

第二大愿是见光人天生，就是教导众生开显真心的相，真心的相也就是自性光明，也就是法身清净面。

第三大愿转得善眷属，就是开显真心的妙用，就是不断地开显我们内在的觉察力。

其实《大般若经》六百卷说什么？就是告诉我们怎样开显我们真心的体、相、用，真心的体



是空性，真心的相是光明，真心的妙用就是觉察，能够从一切已知之中解脱出来，这种觉察力是真心的妙用。第四尊药师佛用三愿就包含在其中了。

第四大愿就是药叉起慈心，就是讲开悟以后能够一切为我所用，成就十种自在。

第六讲就是说了第五尊药师佛法幢世界法海雷音如来因地所发的四大愿，这四愿就含摄了《大集经》、《宝积经》的修法，也含摄了唐密的胎藏界的修法。

所以我们2011年元旦十天的法会，《药师七佛经》十讲，根器够的人就知道，那个是一个宝藏库，根器比较低劣的人听完以后云里雾里，说：“我没有看到具体的修法呀，到底要怎么修呀？”不知道。

因为她是讲内层义，我们原来打过一个比方，任何一个法门都有四层，好像一个桃子一样：桃子的皮是外层；桃子的肉是内层；肉里面还有一个核，这个核是第三层；你敲碎这个坚硬的核，里面还有一个柔软的部分，那个是第四层。所以任何一个法，她有外层义、内层义、密层义、密中密层义，所以内层义要有根基才能够

真正懂得。

第五尊药师佛的愿力是四愿，其实也就是开示我们如何将内心转化为法身、将语言转化为报身、将身体转化为化身，这就是真正彻底证悟了。

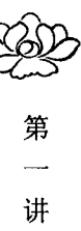
然后就说到第六尊药师佛——善住宝海世界法海胜慧游戏神通如来因地所发的四大愿，就含摄了《妙法莲华经》、《大方广佛华严经》的修法，也含摄了唐密金刚界的修法。

第一大愿是清净相为资，是教导我们在谋生之道里面成就佛道，历事炼心。

第六讲还附带讲到了十二时辰养生法，还有二十四节气养生法等等。

然后就讲到了第七尊药师佛——净琉璃世界药师琉璃光如来因地的十二大愿，就含摄了前面六尊药师佛所有的修法。

我们这样粗略地简要地归纳一下就可以知道，《药师七佛经》看起来就很薄，但实际上整个《大藏经》都含摄在里面，整个三藏十二部都含摄在药师法门里面，所以我们看《药师经》里面佛陀就说：“此是诸佛甚深行处，难可解了。”确实是不可思议。



《药师经》、药师法门看起来好像是很浅，其实每个人都离不开，药师法门就是告诉我们在饮食、呼吸、睡眠里面来修行，每个人都离不开，谁可以离开饮食、呼吸、睡眠呢？不管你信佛不信佛，你不能不吃饭，不能不呼吸，不能不睡觉，而药师佛就巧妙地告诉我们在日常生活之中修行，这个是真正的根本的大道。中国的《四书·中庸》上面说：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”不可须臾离的是根本大道，但事实上很深，凡夫日用而不知，她是“诸佛甚深行处”，不可思议的法门。

但是明白以后你要下手又很容易，因为就在饮食、呼吸里面修，睡眠里面修，我们去年还重点讲到了“睡光明法”。

每一部经都有很多经眼，要注意看经眼，你看《药师经》上面讲“行于暗夜”，什么是“行于暗夜”呢？如果不懂得药师法门，不掌握缘起的秘密，你就很难跳出业力的罗网，很难跳出业力的控制，那就活在彻底的黑暗之中，这个就是“行于暗夜”。

第七讲就是继续说药师琉璃光如来因中十二愿。第一、二、三愿是成就佛的法身、报身、化

身；第四、五、六愿就是修戒、定、慧三无漏圣学，附带也讲到了五运六气，也讲到了五运六气是整个《黄帝内经》的理论核心。

我们也讲到一个例子。

医圣张仲景在王粲二十岁的时候就看出他如果不改善的话四十岁会死掉。他会掉眉毛，然后鼻子会一直烂一直烂，然后就会死掉。他怎么看出来的呢？他根据五运六气，哪一年是水不足，哪一年是水太过，哪一年是木不足，哪一年是木太过等等，把握住五运六气我们就能把握住天地运行的规律。

第七愿是身心康乐愿，就是讲眷属圆满；第八愿就是转女成男愿，就是讲主圆满，这两个愿是主伴圆满；第九愿是改邪归正愿，就是讲行持，就是讲智慧教育；第十愿就是解脱忧苦愿，就是加持人间司法公正，这个是行愿相资，愿行无尽。

接下来就是讲听闻到药师琉璃光如来名号的



張仲景





八种殊胜的功德利益，也就是灭恶四种利益、生善四种利益。

第八讲，就是重点讲梦瑜伽和睡瑜伽的实修方法。我们在睡眠的时候怎么来修？也就讲到了吴立民阿阇黎，他原来没有学过数学，所以考不出来，一个暑假他就赶上了，靠什么呢？就是他师父教他的睡光明法，《代数》、《几何》放在枕头边上，这样在睡眠之中可以学习，在睡眠之中可以修行，在睡眠之中可以神游诸佛净土，这个就是药师法门里面在睡眠里面修的方法，元旦法会我们都讲过了。

第九讲就是主要讲救脱菩萨请佛说脱死之法，阿难尊者就问救脱菩萨了生之法，整个佛法就是了生脱死。然后就是讲以药师法门来救国七难的方法，以及救度九种意外死亡以延寿，不遭九横死。然后就是讲十二药叉大将誓愿护法。

第十讲就是说药师七佛来到了娑婆世界。释迦牟尼佛说了很多药师法门，当时在座的弟子们还是有些根器不够，释迦牟尼佛知道大众心疑，马上就入甚深禅定，以定力邀请药师七佛从他们各自的净土来到我们娑婆世界，现在空中，弟子们看到以后就生大欢喜，药师七佛都来到娑婆世

界了，文殊师利菩萨智慧第一，他就赶紧抓住这个机会请药师七佛来加持我们，就说了一个“定力琉璃光咒”；执金刚菩萨和大梵天王、帝释天王、四大天王，他们为了报佛恩就说了一个“报恩咒”护持众生；执金刚又单独起来说了一个“满愿咒”，最后我们第十讲里面还共修了药师佛千灯供。

前面我们就已经非常简明扼要地回顾了《药师七佛经》十讲的内容，这一期灵泉寺的药师法会，我们学修的主题就进入到药师法门在日常生活之中每一个细节，日常生活之中具体的实践、具体的运用，真正能够解决我们自己和他人的现实人生的问题，这个是大智慧，能够在当下的生活之中、细节之中告诉我们怎么运用，能够真正地实现身体健康无痛苦、心灵健康无烦恼、灵性健康出轮回，这是真正殊胜的解脱法门，有理论，还有实践的方法。

## 药师法门与健康养生

这一期的主题就是讲“药师法门与健康养生”，这是最基础，但是其实也是最重要的基



石。

我们都已经知道了，阿弥陀佛的净土法门是往生成就之法，药师法门是即生成就之法，也就是在当下的身心上来了生死、成佛道。药师七佛当然有他分别的净土，有他的加持力，但是更重要的是我们要在自己当下的身心来觉照，我们当下每个人都有七重身心，也就是肉体、情绪体、理智体和意志体，以及直觉体、光明体和空性体。

肉体需要物质能量的滋养；情绪体、理智体和意志体需要精神能量的滋养；直觉体、光明体、空性体需要灵性能量的滋养。一切的物质现象、心理现象其实根源都是能量，能量的流动、能量的变化。修行的窍诀就是能量不流失、身心不分离，这个是关键。

不然我们学佛很久了，为什么我们身体还不能转好？为什么我们烦恼还不能消？还不能转化？我们理论上懂得很多，但是逢缘对境我就转不过来，为什么？因为我们处在一个低能量水平状态，你心有余而力不足，你没有能量基础，

我们的能量一直在向外流失，凡夫众生不懂得药师法门，不懂得修行之道，他的能量会一直向外流。

好像原来我们农村里面打了米以后要用筛子来筛米，把碎米筛出去，那我们人的身体——眼耳鼻舌身意就好像一个有很多很多漏洞的筛子一样，能量一直向外流，我们现在要学习药师法门就是让它能够由向外流转过来向内流。

还有凡夫众生有种种的观念，执著于自己的观念，执著累积久了，情绪压抑久了，就会形成欲望，有了欲望能量就向下流失，要懂得药师法门就能够让它由向下流失转过来往上走，这样才能够真正做到能量不流失。

具体怎样做呢？我们也还是从物质能量不流失、精神能量不流失、灵性能量不流失，这三个方面来说。

首先是物质能量不流失，物质能量养生法。任何的物体其实都可以用时间和空间来界定它，因此物质能量养生也可以分为时间养生和空间养生。然后就是精神能量养生法、灵性能量养生法。

如果从三种世间来说，物质能量属于器世间，精神能量属于有情世间，灵性能量属于智正



觉世间；如果从法相唯识宗来说，物质能量属于相分，精神能量属于见分，灵性能量属于自证分。

## 物质能量养生法

### 一、时间养生法

我们今天重点说物质能量养生法里面的时间养生法，我们看其实它有五种：也就是十二时辰养生法、二十四节气养生法以及十二辟卦养生法，还有药师养生法与营养学，以及药师法门里面的防癌法。

很多人平时不留意，其实要明白，往轻了说是炎症，往重了说就是癌症，要能够提前知道的话，当然就能够真正地健康长寿。很多人是不知道，忽略了，所以耽误了最佳的治疗时间，所以我们看很多人一病一发现就是癌症，各种各样的。

药师法门有很多方法告诉我们，如果出现了哪一些症状，你就要提早去检查，你就要小心，这个是癌前病变的一个前兆了，这是讲时间养生法里面的五类。

## 1、十二时辰养生法

我们先看十二时辰养生法。

### 十二药叉大将与时、方、事物的配量关系

|        |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |    |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|
| 时间     | 23-1     | 1-3      | 3-5      | 5-7      | 7-9      | 9-11     | 11-1<br>3 | 13-1<br>5 | 15-1<br>7 | 17-1<br>9 | 19-2<br>1 | 21-2<br>3 |    |
| 时辰     | 子        | 丑        | 寅        | 卯        | 辰        | 巳        | 午         | 未         | 申         | 酉         | 戌         | 亥         |    |
| 药叉大将   | 宫毗罗      | 跋折罗      | 迷企罗      | 娘你罗      | 末你罗      | 娑你罗      | 因陀罗       | 波夷罗       | 薄呼罗       | 真达罗       | 朱社罗       | 毗羯罗       |    |
| 本地身(神) | 弥勒       | 大势至      | 阿弥陀      | 观世音      | 如意轮      | 虚空藏      | 地藏        | 文殊        | 大功德       | 普贤        | 大日如来      | 释迦        |    |
| 经络     | 足少阳胆经    | 足厥阴肝经    | 手太阴肺经    | 手阳明大肠经   | 足太阳膀胱经   | 足太阴脾经    | 手少阴心经     | 手太阴肺经     | 足少阴肾经     | 手厥阴心包经    | 手少阳三焦经    | 手少阴心经     |    |
| 月      | 十一       | 十二       | 正月       | 二        | 三        | 四        | 五         | 六         | 七         | 八         | 九         | 十         |    |
| 节气     | 大雪<br>冬至 | 小寒<br>大寒 | 立春<br>雨水 | 惊蛰<br>春分 | 清明<br>谷雨 | 立夏<br>小满 | 芒种<br>夏至  | 小暑<br>大暑  | 立秋<br>处暑  | 白露<br>秋分  | 寒露<br>霜降  | 立冬<br>小雪  |    |
| 四季     | 冬季       |          |          | 春季       |          |          | 夏季        |           |           | 秋季        |           |           | 冬季 |
| 辟卦     | 复        | 临        | 泰        | 大壮       | 夬        | 乾        | 姤         | 遯         | 否         | 观         | 剥         | 坤         |    |

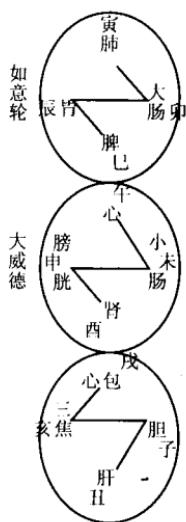


吴立民阿阇黎汇编了两本书，就是《药师经法研究》一、二、三、四辑，一、二辑好看，三、四辑是很深的，三、四辑里面的内容很多，我们元旦的时候讲了十天还只是在这个书里面抽了两三段就能够讲十天，所以内容是很深的。

这个表还是从这里面抄出来的。这个书其实主要的作者是吴信如阿阇梨的师父顾净缘阿阇梨，因为他用文言文来汇编整理的，所以很精粹。

这个表看起来好像很简单，“十二药叉大将与时、方、事物的配量关系”，但是我们讲的时间养生的五大类方法都在其中。十二时辰养生法，第二行“时辰”，在其中了，相应的药叉大将也在里面了，底下就是节气养生法，二十四节气养生法也在里面了，十二消息卦也就是十二辟卦也在里面，都包含在里面了。

我们先说最简单的，我们每一天应该怎么学药师法门？我们说，要吃好不要好吃，要睡好不要好睡，对不对？要吃好、睡好、心情好，这样就能够身心灵健康无烦恼。那么怎样来修呢？我们先说每一天的修行方法，也就是十二时辰养生法。



## 十二药叉曼陀罗

大家看“十二药叉曼陀罗”，这里面其实也就是详细地来分解、来讲十二时辰养生法。

有一首气血流注时辰歌：

肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中。

申胱酉肾心包戌，亥三子胆丑肝通。

这个就把十二时辰气血流注的状况告诉我们了。

**肺寅大卯胃辰宫。**“肺寅”，寅时的时候，每一天凌晨三点到五点的时候是寅时，这个时候气血就流注在肺经里面，如果我们的肺功能不太好，我们可以去增强它，可以要顺应它。

“大卯”，接下来就是卯时了，早上的五点到七点，这个时候气血就流注在大肠经里面。

然后“胃辰宫”，辰时就是早上的七点到九点，这个时候胃经里面气血最旺盛，所以我们一般是七点到九点之间吃早餐，早餐要吃好，因为



经过了一晚上的消耗，能量是不足了，气血流注在胃经，你吃多少这个人都不会胖，能够充分地消化吸收，这是“胃辰宫”。

脾巳心午小未中。“脾巳”，就是上午的九点到十一点是巳时，这个时候脾经的气血最旺。

“心午”，中午的十一点到下午一点是气血流通在心经里面的时候，这个时候我们要吃午餐，吃完午餐以后要睡子午觉，中午的十二点半到下午一点，这半个小时最好能够小憩一下，能够稍微躺一下睡一下，这样就能够养阳气。

“小未中”，下午的一点到三点是未时，这个时候小肠经的气血最旺盛，“心为君主之官”，我们的心脏就好像一个国家的皇帝一样，他如果犯了错误，你不能够直接去处罚这个皇帝对不对？那处罚谁？处罚他的助手。心脏是君主，它是皇帝，它的助手是谁呢？与它表里相对应的就是小肠。如果我们的心脏功能不好，我们通过间接地来帮助小肠经，心脏功能也会好起来，这样是“小未中”。

申胱酉肾心包戌。“申胱”，下午的三点到五点是申时，就是气血运行在膀胱经的时候，膀胱经是我们人体里面最长的一条经络，它的主要

作用就是排毒，如果我们体内有毒排不出去，我们也会讲一个很简单的方法，你每一天睡摇篮，睡几分钟毒就排出去了，很简单的动作。申时的时候是膀胱经的气血最旺。

“酉肾”，酉时的时候就是肾经最旺的时候，下午的五点到七点，这时候是肾经最旺的时候。

“心包戌”，七点到九点是气血运行在心包经的时候。

亥三子胆丑肝通。“亥三”，亥是亥时，晚上的九点到十一点，这时候是一天的最后一个时辰，这个时候气血就运行在三焦经里面。

“子胆”，子时就是半夜的十一点到凌晨一点，这时候是胆经气血最旺。

“丑肝通”，丑时，凌晨一点到凌晨三点是肝经气血最旺。

那我们就懂得十二时辰养生法了。我们懂得了气血流注，就一个一个时辰来说好了。

先说寅时，寅肺，“天开于子，地辟于丑，人生于寅”。寅时是肺经当令的时





候，《黃帝內經·素問》上面說：“肺者，相傅之官，治節出焉。”相傅之官就是什麼？也就是相當於宰相，相當於總理，肺就相當於我們人體裏面的總理、宰相。

所以寅時——凌晨三到五點鐘的時候，我們全身的器官都要好好地休息，你不要起得太早，你五點鐘以後再起來就比較恰當，如果從藥師法門養生來說。

三到五點好好地養息一下，為什麼？如果你三點鐘就爬起來，那你爬起來你要活動。要活動，那氣血就支持你那個活動去了，能够給肺——這個宰相來分配的氣血就少了，那這一天都沒有什麼精神。你不要以為你好像爭取了兩個小時，其實你後面的時間都沒有什麼精神。所以其實凌晨三到五點全身器官都要休息，最好是睡覺。在一種靜的狀態之中我們的肺才能夠合理地去分配氣血。

有些人說，我年紀大了，我每天凌晨三點鐘就醒來了。當然如果你睡得很早，凌晨三點鐘起來還是對的。可是一般常規現在的人們不會很早睡的。

如果睡得比較晚，還是凌晨三點鐘都會醒來



的话，大多数人都是因为肺气不足，这是肺气不足的表现。气不足以后就会怎么样？“气为血之帅；气行血亦行，气虚血亦虚，气滞血亦滞”，血要依靠气去带动它才能行，气旺的时候血也就旺起来了。

大家有没有知道中药一个成方“当归补血汤”，很简单是不是？但是里面补气的黄芪是补血的当归的五倍，为什么？他一定要气足，你的血才能够补得上来。所以如果肺气不足，血也就失去了前进的动力，就难以到达全身各处。

如果我们很晚睡，每一天都是凌晨三点钟就醒来，醒来以后（当然身体不太好，还是没有起来），一直迷迷糊糊又到五点钟，五点钟又能够再睡，一直可能睡到上午七八点才起来，并且你连续了两年以上，不是偶尔如此，你天天都这样，每天凌晨三点准时醒，凌晨五点又能睡，如果连续两年以上那就说明什么？说明你的肺有问题，你的肺里面有压力。

压力是什么？中国这个养生法门，药师法门也好，中医也好，它没有“癌症”这个说法。原来是叫岩，一般是称为阴实，就是器官里面有东西。



就说明我们肺里面有压力，如果连续两年，每天晚上都是这样，就是肺癌的前兆。

如果是每一天凌晨一点钟醒来，凌晨三点钟才能入睡，而且也是连续两年以上都是如此，并且还有肝区疼痛，这个应该就是肝癌的前兆。

当然我们后面会讲到你怎样去判断到底是不是有了这个前兆，它有很多种方法，你去判断就会知道是不是有了这个。如果有了这个萌芽状态还很容易转化，如果去到很晚期了，就很困难。

我们养肺的话，如果觉得自己肺气不足，可以学习一些养肺润喉的食疗方。还有一些人做老师，每天要讲课，就很伤气，有咽炎等等，喉咙也不好，可以学一些食疗方法。

也很简单，就是用一点干的白木耳十五克，然后用水泡一晚上，第二天把它撕碎，再放三克西洋参，十粒红枣，把红枣劈开，然后就放一点点冰糖去熬水喝，这样炖服的话能够补肺降火，养胃生津。但是当然如果是感冒很严重，流鼻水流个不停，这个时候不要喝了，热咳、有黄痰也是不适合。

卯时。卯时就是早上的五点到七点，这个时间就轮到大肠经了，它要上岗了，所以五点钟起

来是比较恰当的，五点钟起来喝一点水。有一些人说，我前一天晚上消化了那么多，（不晓得跟谁学的），说我要喝点水，水里面要先放点盐。这个是错误的，为什么？因为你一晚上呼吸了，你水蒸气蒸发了，这个血的浓度本来就很髙，你水里面还放点盐，如果你有高血压就麻烦了，因为盐一加进去以后，这个浓度就更高了，不可以，就喝清水就好。

大肠经当然就是适合于上洗手间，能够排毒、排便，《素问》上面说：“大肠者，传导之官，变化出焉。”传导之官就是运输大队长，把体内这些垃圾清理运出去，大肠经起这个作用的。因为小肠的时候它基本上已经把那些营养吸收了，水也吸收了，还有一点点水，大肠把它吸掉，然后就排便出去了。

比方说腹泻或者说便秘，或者是脸上很多青春痘，这个一定是排毒有问题，大肠经不太好，怎么办呢？很简单按一下合谷穴，我们





两个虎口相交叉，大拇指跟食指内外结合，像钳子一样夹住这个地方就是合谷穴，你夹住三分钟。你每天早上起来这么夹住三分钟，另一边也夹住三分钟，大肠经就通了，很简单的，就是“口面合谷收”，用这个方法很准确的，不然的话你按不准确，你不晓得它到底在虎口进一点还是出一点，你搞不懂，用这个方法就很准确地能够把握住。

辰时。辰时就是上午的七点到九点，这个时候是胃经当令的时候，这个时候要吃早餐。有胃气则生，无胃气则死，一个人他生重病了，但是他还有胃气，他想吃东西，那这个人一定还有一点寿命，短时间他不会走的，他如果一点胃口都没有了，根本不想吃东西了，无胃气则死。

所以胃气壮就五脏六腑都壮，胃气衰就五脏六腑都衰。如果不吃早餐，有些人说要赶着上班，有些人是要减肥，都不吃早餐，这个很错误的，你不吃早餐吃宵夜，越减就越肥。如果我们不吃早餐，到了胃经值班的时候它没事可做，没事可做它就拼命去分泌胃酸，过多地分泌胃酸以后，长此以往胃病就来敲你的门了。

巳时。巳时就是上午的九点到十一点，这个



时候是脾经最旺的时候。脾胃相表里，《素问》上面说：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”肺主皮毛，脾主肌肉，肝主筋，如果我们皮肤不好，那一定是肺不太好，如果肌肉不好，那一定是脾的功能不太好。

上午的九点到十一点这个时候，我们可以锻炼一下，因为你一锻炼就拉动了肌肉，那就打开了人体能量的阀门，你一直在运动，所以这个能量在消耗，就能够迫使脾输送更多的能量、更多的营养过来，所以脾在它当令的这个时辰就一直有活干，当然脾的功能就很好，身体也就越来越壮实有力，所以很多人很早爬起来锻炼是不适合的。如果老人家退休了，有时间，上午九到十一点是好锻炼的，下午是好锻炼的。我们每天的巳时能够稍微锻炼一下，脾就一直有活干了，身体就会壮实有力，肌肉当然也就发达丰满了。

有人说：“哎呀，我要上班，这个时间正是忙的时候，怎么会有时间去锻炼呢？”也有一个方法，你不离开办公室，坐在那里都可以健脾，都可以锻炼。你坐着不动，用十个脚趾头去抠地，好像挖地一样，你抠住它几秒钟，然后再放松，又抠住它、又放松，做几次，你这个脾会好



起来，因为它有运动，而且你的经络都锻炼了。是不是很简单？一到九点钟，你就用个三五分钟锻炼一下，你再干活就不会打瞌睡，精神饱满，还能健脾。所以其实药师法门很简单的。当然如果我们有时间多做一些，你做个三五十次、六十次都没关系。

一定要知道这个脾很重要。肾为先天之本，脾为后天之本。我们说到八种亚健康体质，与脾相关的就有四种，因为脾功能不好就会导致四种亚健康状态：

第一种是阳虚体质。阳虚体质人的生命短板就是脾肾两虚。肾为先天之本，脾为后天之本，脾肾两虚当然就会导致阳虚。

第二种就是气虚体质的人，他的根源也是脾胃不足和肺气不足，气虚体质，他总觉得不够中气，也是因为脾胃不足和肺气不足，这个是说明气虚体质人的生命短板。

我们要说这个“短板”，管理学上有一个很著名的短板理论，就说一个大木桶，它能够装多少水呢？不是由最长那块木板决定的，是由最短那块木板决定的。同样的，我们寿命有多长呢？不是由五脏六腑的最好那个器官决定的，是由最



差那个器官决定的，你哪个器官最差，它一定会影响到你的身体，影响到你的寿命。

我们这个人体也是一样的，五脏功能要平衡，人就能够健康长寿，如果哪一个或者哪几个它特别弱，这个就是生命的短板，就会影响我们生命的质量，影响我们生命的长度，所以气虚体质的人，他的生命短板就是脾胃不足和肺气不足。

还有一种我们可以知道，气虚体质的人，他的体型不是偏瘦就是偏胖，偏胖是什么原因呢？偏胖是因为胃强脾弱，他胃很强大，很能吃，他吃了以后不怎么吸收，所以垃圾累积在身体里面就变得很胖，不要说胖的人身体好，不是那么回事，里面很多脂肪、很多垃圾倒是对的。而且胃很能吃，吃完以后脾的运化工作做得不好，它没有办法把这些能量输送运化出去，累积起来就形成了一个肥胖体型。偏瘦的人是怎么回事呢？他是胃也弱，脾也弱，吃也不能吃，吸收运化也不行，所以当然就形成一个瘦弱体质了。

痰湿体质的生命短板是在于脾肺两虚。所以脾不好很麻烦的，而且要知道药师法门的脾不是指西医这个脾脏，她的范围很广大，你不要以为

就是那个脾脏，不是的，你要学西医你就知道，成年以后这个脾是次要器官，但是药师法门不是这样的，中国传统文化不是这样看的，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，痰湿的人就是因为脾肺两虚。

经常有一些肥胖的人就抱怨：“哎呀，我实在没有吃什么东西，但是我就是喝凉水它都长肉。”那是什么原因你知道吗？你是痰湿体质，因为你脾肺两虚，脾不健运，运不出去。

湿热体质的人，他的生命短板是在于脾胃和肝胆不足，就导致湿热体质，因为脾虚，所以就生湿；因为肝郁，所以就生热，所以就湿热。脾胃不足，它运化不了身体里面的湿气，肝胆不足所以它就疏泄不利，它排不了身体里面的热，那就形成湿热体质了，进一步恶化就在体内形成各种各样的肿瘤，如果这个痰核跑到乳腺里面去，那就是乳腺增生，进一步就乳腺瘤，跑到子宫里面





就子宫肌瘤了等等。

我们都知道五脏，心、肝、脾、肺、肾都会有五个窍。比方说心就开窍于舌，舌头可以看到我们的心脏，这个舌尖；舌头的两边可以看到肝胆；舌头的中间可以看脾胃；舌根可以看肾。肝就开窍于目；脾就开窍于口（看嘴唇可以知道一个人脾脏功能的好坏）；肺就开窍于鼻；肾就开窍于耳。

我们都知道这个地方叫人中（位于人体鼻唇沟的中点），它不在我们身体的中间，为什么叫人中呢？鼻子跟天相通，口跟地相通，天地之间就是人，当然叫人中。天食人以五气，地食人以五味，我们把五气通过鼻子吸进来，藏于心肺，通过口把五味吃进来藏于胃，所以鼻子跟口就是我们人的身体跟天地相连接的、相沟通的地方，因此古人说“人以天地之气生”，鼻子与口之间我们当然称之为人中了。

这个人中也很重要，我们深入地学药师法门来看这个人中也可以知道一个人的寿夭、他的福报、他的体内状况等等。因为天的气要下降，地的气要上升，这种天地之气就能交感，交感以后就有万物化生，气交感了就有人的生命活动了，



所以人中的状态就反映了人体里面气交的状况，因此，看人中就可以看到一个人的寿元、福报，他的性格、他的健康状况都可以知道。

药师法门里有一个文献，很长一篇文章，关于看人中的其中有一句就是说：“人中黑者死。”人中黑掉了，这个人就差不多了。你看肾衰竭很严重的病人，人中就显黑色了，《黄帝内经·灵枢》上也说：“耳坚者，肾坚；耳薄不坚者，肾脆。”

我们讲到脾就附带地把因脾功能不好而导致的四种亚健康体质说了一下。

我们其实都需要健脾，为什么？尤其是现在这个时候，我们几乎每一个人都需要适度地在恰当的时间用恰当的方法来健脾，为什么？因为也跟天地相关系，药师法门把地不是看做一个死的东西，而是看做一个活的生命体，天也是如此看待的，它与人息息相关，人以天地之气生。

为什么说现在的人容易会有肿瘤，容易会脾胃功能都不太好，容易阳虚？原因是什么？因为我们这个人的活动太厉害了，或者说人的贪婪的欲望太强大了，一直拼命地去向大自然榨取、去索取，一直搞建设，一直把地占掉建高楼等等，



这个地是什么？土；土是什么？中央；中央是什么？脾胃。所以其实你在一个地方，那个地方房子都建完了，那这个地方的人长久来说脾胃都是一定会受影响的，原因是这个，跟天地有关系。

尤其是一些肿瘤病人，特别是经过放疗、化疗以后的病人，他普遍都会白细胞急剧下降，所以要升白，升白怎么办呢？最简单的方法就是扶助脾之气，有一个简单的方法：正在做放、化疗的人，每天早餐的时候用六十克的薏苡仁做成粥，煮稀一点不加盐就这么吃，这个薏苡仁就能够健脾化湿，有抗癌的作用。

我们已经说了两对：肺与大肠相对，脾与胃相对。接下来就是说午时了。

中午十一点到下午一点这个时候是心经气血最旺的时候，心经当令的时候。我们一定要知道中午的午时和半夜的子时是一天之中、一昼夜之中天地阴阳的一个转换点，人体在天地阴阳转换的时候就要休息一下，休息有什么好处？就能够让我们人体顺应天地的气机变化，所以古人把睡子午觉，叫做“盗天地之生机”，这个是很高明的养生智慧。

所以你子时一定要睡觉，晚上十点半就睡，



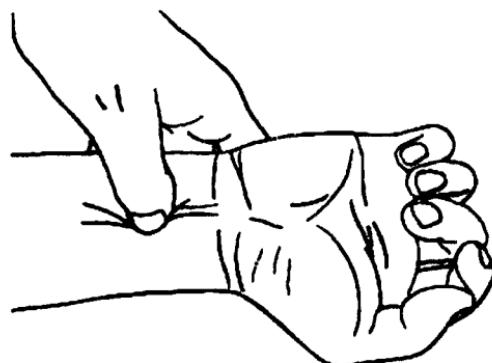
到十一点就刚好睡着了，在子时就养好了。每天中午吃完午饭以后，十一点半到十二点吃完饭，十二点以后再让它消化一下，十二点半到下午一点钟睡十五分钟或者半个小时，这个就是盗天地之生机，所以小睡片刻这个时候是最好的。当然如果本来我们心脏功能就不太好，那怎么办呢？睡以前用几分钟来按摩一下原穴，每一条经络都有原穴，经络的出发点就是原穴，一个根源。

比如心经上的原穴就是神门穴，神门就是心神出入之门，你睡觉以前两边的神门穴都按摩一下就是会比较好的了，一边按两分钟。神门在哪里？手掌朝天你会发现这个地方有一个小窝对不对？（见视频）你手掌朝天看到这个小窝就是神门了，不朝天你看不到的，这个小窝就是神门。

你用大拇指按住它两分钟，这边按住两分钟是一样的，这样你就会很好睡，而且你想睡二十分钟就起来，就能够准时醒来，而且你休息得很好，把心脏就养好了，因为你一直在活动，心脏一直在跳动泵血，所以他的心热在身，你稍微睡一下就能够让它下降一下，能够保护心脏。

还有一种说我心脏功能实在是很不好，我觉得按一下这个神门还不够，那怎么办呢？你按了

神门之外还把门栓也修理一下，这个就够猛的了对不对？这个门栓是什么？心经有一个保护它的心包经，心脏外面有层膜——心包膜。同样的，这个是刚刚说了是神门，是心经，你转到中间来跟这个中指相对，这一条在这个往后一点点，由手腕内横纹起，向手臂方向取二横指处，中线取穴，就是内关穴，这个就是心脏的门栓，它是心包经上的。这个地方按一分钟，左神门穴两分钟，左内关穴一分钟；右边也是一样，神门穴两分钟、内关穴一分钟，共六分钟。六分钟后睡二十分钟，睡到一点钟起来，精神百倍，不要睡长了，睡长了以后你整个下午都迷迷糊糊的。



这个是简单的药师法门的养生方法，你不要以为佛法都是很玄妙的，只有理论，其实她有很多的、很简单但是非常好用的、每一天都离不开的一些方法，这个是我们修行的基础。如果你身体都不好，你的体内能量不足，你说你天天去诵



经，天天去打坐，会相应吗？很难的，因为你能量不足，你在一个低能量水准状态之下是很难相应的，这样的话就能够强心调神。

我们来归纳一下，我们从药师法门的角度，不是从医学的角度，用一个比方大家很容易能够明白我们这个五脏六腑是怎么运动的。

我们人体的能量从哪里来？从心脏跳动而来，心脏为什么属火？这个火就是能量、热能对不对？我们的心脏一直在跳动，这个就称之为火，火不断燃烧，热气就会往上升，热气越升越高，没有一个东西它就不会下来，越升越高就一定要让它下来，那怎么让它下来？肺就能够让它下来，肺就把天地的气吸进来，吸进来以后就能够把心脏产生的热能压下来，压到小肠经里面去了。

所以我们人体里面心脏和小肠这个温度一定要高，不高的话没办法运作，它把热能压到小肠里面，如果你看过解剖学就知道，小肠的前面就是膀胱，它的后面就是两个肾。知不知道农村里面煮饭，中间一个锅，边上放两个缸子干什么？你不要去烧火，它有水也会热起来，你就会有热水用，就是这个意思，很简单是不是？

这个小肠就像锅一样，它的前面和后面刚好有两个小水缸，你不需要给它加温，热量透过去它也会加温。我们每天喝的水到了胃里面，胃就传到脾，脾蒸腾就到肺，肺就肃降，把水降到两个肾里面去了，降到两个肾以后，它前面是小肠，小肠里面有热能，小肠能够吸收能量就是有这个原因，它能够蠕动，就是因为它把心脏产生的热能压到里面去了，所以它有能量，它的能量来源是这样。

因为肾的前面有小肠、有热量，所以肾里面的水就会加热，形成水蒸气，水蒸气这个精微物质满了以后就会升腾，升腾到哪里去？它就通过督脉到了我们的脑袋里面来了，“肾水上荣于脑”就是这个原因。所以《黄帝内经》上面说：“肾藏精，精生髓，脑为髓海。”脑为髓海就是这个原因，就是这个意思了，这个是第一次蒸馏。

好像制酒一样有第一次蒸馏第二次蒸馏，肾里面这个精微物质蒸腾上来就是第一次蒸馏。

之后余下来的水又由肾传输到膀胱里面来，膀胱在小肠的前面，它也受到这个热能的烘烤，所以它也会形成水蒸气，水一定是先沉在底下



的，如果你膀胱里面的水不太多的时候你是没有压力的，如果那里面的废水、浊水有了四百到四百五十毫升，而且它不断在产生这个水蒸气，水蒸气就把膀胱胀大了，那你就会感到有压力了，有压力就是什么意思？你要上厕所小便了，这个就是第二次蒸馏，第二次蒸馏的水蒸气就会通过这个传到肝里面来，所以说“水生木”就是这个原因。

你看晚期肝硬化会有肝腹水，水从哪里来的？西医就搞不明白，有了水就给它抽水，但是西医的抽水会出问题，出什么问题呢？他抽得太急，人体的电解质、蛋白质大量流失，抽几次这个人就没有了，所以这个不是好方法。

你懂得药师法门就知道，这个水从哪里来的呢？原来从膀胱里面来的，你把膀胱的功能改善，腹水就消掉了，你要懂得这里面的原理，第二次蒸馏以后再剩下来的浊水就通过小便排出去了。

所以其实这个是药师法门里面我们可以用最通俗的话可以懂得、可以知道运作的原理，它是一个活的体系，如果我们懂得了这些，我们就知道很多方法的治疗的原理。比方说你懂得了肾的



精微物质蒸腾就到了脑，那你就会知道如果一个人有尿毒症、有脑瘤，他怎么治呢？你要懂得这个原理。

如果有一些年纪大的人，他身体差了，元气弱了，所以他总会有尿失禁，小便失禁，他一咳嗽小便就喷出来了，好麻烦。上了年纪老人好像小孩子一样要带块尿布在身体里面，不然就不方便。你知道什么原因吗？你用西医你永远治不好，为什么？西医说那是膀胱括约肌坏掉了，没有力了，你开刀，开完刀以后还是尿失禁，没办法，你都是不懂得原理。

这个小便是放射出来的，它是有力量的，这个力量是哪里来的？就是你这个水蒸气，膀胱在小肠的前面，小肠有热能，所以它把这个水烤了形成水蒸气了，水蒸气充满了就形成压力，所以小便是射出来的，就是因为它里面有压力，所以有喷射的力量能够把小便排出去。

老人家小肠里面的火能不够了，寒从足起，老从足起，从脚开始，为什么从脚开始？现在就可以明白这个道理了，我们人的体温应该是这样，身体皮肤的温度应该是凉的，皮肤跟肺相关，肺应该是凉的，把天地之气吸进来，所以皮



肤应该是凉的。但是我们的手心、我们的脚心应该是热的，因为手心代表了心脏的热能，脚心代表了小肠的热能，所以正常应该是身体的体表皮肤应该是凉的，手心是温热的，但是不出汗，脚心老是不停有汗，那就不对了。

脚也应该是热的，那是代表小肠的温度，老人家脚一定是比较冷的，为什么？因为小肠的热量不够了，热能不够了。有些人说：“为什么我年纪轻轻，我也没老，但是我手也冷，脚也冷？”那你根本上就心阳不足，你心阳都不足，怎么会有热能传递到、压到小肠里面去呢？

这样我们就能够明白第二次蒸馏，就是膀胱里面蒸馏出来的精华物质还能够回到肝脏里面去，这个就是水生木，也就是膀胱生肝胆，这样我们能够知道肝脏里面水的来源，我们遇到了肝硬化腹水就知道治疗的原理就应该是不能够用抽腹水的方法，其实治疗一切的癌症最根本的方法就是提升阳气，阳气提上来。

传统文化上面说：“阴平阳秘，阳主阴从。”根本还是要提升阳气来治肝癌或者肝硬化腹水，这样我们就能够明白了，如果一个人手脚常年都是冰冷的，这个人就阳虚体质，就要扶阳



了。阳气足就不会有阴的东西累积起来，没有阴的东西累积起来就不会有癌症，这个是讲午时。

接下来讲未时，未时就是下午一点到三点，是小肠经气血最旺、小肠经当令的时候，人体里面有两个器官要时时刻刻保持比较高的温度，就是心和小肠，因为心要去鼓动气血，小肠要去吸收食物里面的营养、精微物质，要把它吸收进来，如果温度太低就没法工作了，它们就罢工了，因此小肠经里面阳气如果旺盛，心脏里面热能也足，我们就称之为心肠热。

我们说一个人喜欢做善事，喜欢做好事，称他为热心肠，你知道为什么是热心肠吗？这个就是热心肠，事实上也是如此，你做善事就能够生阳，就能够增长阳气。还有一个你运动也能够生阳，因为运动能够健脾，这个都是生阳的方法，善能生阳，做善事就能够不断地补充我们自身的阳气，所以说帮助别人快乐自己，我们把那些喜欢帮助别人的人、喜欢做善事的人就称之为“热心肠”，反过来把那些冷漠的人称之为“冷血动物”。热心肠的人阳气足，所以我们多做善事阳气足了，因为阳气是维持生命活力、维护身心健康最重要的元素。



现在的人普遍阳虚，为什么？因为他经常睡眠不足，经常熬夜，辛苦啊。小孩子背个大书包，比他的体重还要重，是不是很辛苦？熬夜做作业。年轻人熬夜就赶工干活忙着赚钱，经常要熬夜，这个是阳气不足。再加上我们生活条件好了，滥用空调，导致了阳气不足，所以其实大部分的人都是阳气不足的。

怎么可以知道？最简单，看看你的手指有没有半月形，有几个半月形？好多人我看到一个都没有，阳气很差，指甲这个地方有半月，它应该占指甲的五分之一，正常健康的人应该有八个，八个就是健康，有九个有十个是最好的，但是大人好像我没看到过有十个半月形的，也是有就有一点点，我看到小孩子有很多还是有十个。

而且你如果留意可以知道，半月形最早是从小指头，小手指这个地方消失的，这个地方没有半月形了，就是这个指甲根部这里有一个白色部分，是奶白色，越白越好，越白表示你的阳气越足。好像我看到好多出家人都没有什么半月形了，我们出家人都好忙，这个就说明阳气不足了。一个人阳气足了，他这个半月形就一定很足，就气血畅顺，说明他五脏六腑的功能都很

好，自然就能够身体健康无痛苦。

还有一个生阳的方法就是动则生阳，适当地运动能够增强人的阳气。我们这个小肠经怎么去适当运动呢？你每一天下午一到三点钟可以就摆动手臂，站在那里前后这么甩手臂就好了，这样甩动五十次、一百次，这样就能够让小肠经的气血更加顺畅。

再说到申时，就是下午的三到五点钟，这个时候是膀胱经最旺的时候，而且科学研究告诉我们，这个时候是记忆力最好的时候，一般人你要想记东西，下午三到五点之中精力最旺盛、气血最旺盛、记忆力最好，你来记东西是好的。申是什么？申是猴子，猴子是好动的，用猴子来代表这个人，这个时候思维最敏捷、精力最旺盛、四肢最灵活，所以在申时的时候可以适当多喝点白开水、多运动一下，能够帮助我们排毒，能够帮助我们旺气血。

老人家在三点钟以后、七点钟以前这个时间段锻





炼，上午九点钟到十一点锻炼，这个是比较好的时间，你不要一清早爬起来，为什么？一早爬起来，早上五点钟到七点钟，很多老人家喜欢跑到公园去锻炼，但是那个时间叫魔鬼时间，不是吓你，因为那个时间我们经过一夜就消耗了很多水，血的浓度很高，如果你有冠心病、有心脏病，倒在那里就麻烦了，所以那个时候不要跑出去。

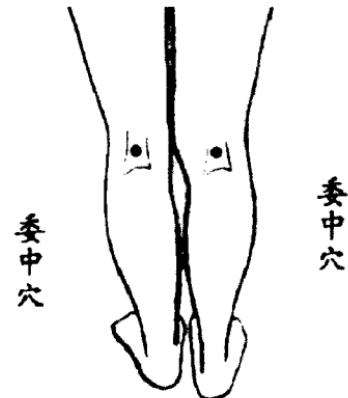
膀胱经是我们人身体上面行程最长、穴位最多的经，膀胱经还有一个重要的作用，它是人体阳气的仓库，我们不是一直在讲要养阳气吗？你把这个仓库清干净了，里面能够储存很多阳气，当然就健康长寿了，而且背部这两条膀胱经是两条高速公路，运输阳气。

所以懂一点常识的人，我们五脏在背后都有俞，心肝脾肺肾都有，心俞、肺俞、肝俞都在膀胱经相应的背后，它是运输阳气的两条高速公路，在背部的膀胱经上分别有跟五脏六腑相对应的俞穴，能够调节五脏六腑的气血和功能状况，所以那些学经络、学按摩的人一定要懂得怎么去按摩膀胱经，膀胱经通了当然就排毒顺畅，当然就阳气顺畅，所以你经常敲打一下背部的膀胱经

是最好的。

还有人说：“哎呀，我敲不到，怎么办呢？”我们这个膝关节背后，正中间有个穴位叫委中穴，这个委中穴也是属于膀胱经，如果你图省事、图方便，你就按一下委中穴也是可以的，每一边按三分钟就能够治疗腰酸腿痛，能够治疗腰椎增生，“腰背委中求，口面合谷收”是基本的经络的口诀了。

还有一个我们前面提到的了，如果你有时间或者反正也退休了，在家里面有空，你就很想锻炼一下，你每天下午三到五点膀胱经这个申时，你很想锻炼一下这个膀胱经，来催旺一下阳气，那怎么办呢？那你睡一下摇篮就好了。这个很简单，家里面最好有木地板，不然就会有凉气了，木地板上面铺一张地毯，你就仰面躺在木地板上，把两个腿弯曲，向身体弯曲，用两个手抱住膝盖，然后下颌内收，头也是弯起来，这个人就形成一个弓形，一个摇篮对不对？然后你就前





后摇，你摇二十次、三十次就挺好了。

不要很着急去摇，你就这么摇，摇上二三十次，你就会很快体会到很舒服，全身暖融融的，很舒服，四肢百骸都很舒畅，为什么？因为你按摩了重要的督脉，人体里跟着这个脊柱走是有一条督脉，它是阳气的总管，你通过摇摇篮就把它按摩了，还有督脉两边有两条膀胱经也把它按摩了，所以排毒、充阳气都有很好的作用。

接下来就讲到酉时了，酉时就是下午五点到七点，这个时候是肾经最旺的时候，要知道一天是小四季，一年是大四季。一天就是阳气生、长，然后收、藏，这个循环是个小循环，一昼夜是阳气的小循环，一年是阳气的大循环。

每一天傍晚五到七点这个酉时就是我们阳气要收藏了，藏到哪里去？藏到肾里面去，所以我们可以知道每一天早上的五点到七点这个是卯时，是我们人体的阳气开门的时间，每一天下午的五点到七点是人体的阳气关门的时间，关门了，阳气要收藏了，藏到肾里面去了，这是阳气收藏静养的时间，这个时候我们人体要贮藏精华，所以是调养肾脏最好的时间，所以说申时气血在膀胱经，就要排毒；酉时气血在肾经，就要

藏精；有排有收就健康常在，我们把肾养好了就光彩照人、精力充沛。一个人肾经气血旺盛，肾的功能好，年纪很大了，他都耳聰目明，听力很好。

为什么我们年纪大了要带助听器？我们的肾阳不足、肾气不足了，所以我们听不到了，如果你肾气足就不需要，就耳聰目明听力好，而且腰腿都很灵活、很有力。父母亲要养育子女，希望子女走出去有大视野、大格局、大心胸、大智慧、大气魄，能够成就大事业，你首先要帮助他强肾经，他有了肾经自然就光彩照人，有了肾经自然就有元气，自然就会有魄力，自然就会有精神、有大视野，考虑事情就会很开阔，不然的话，你一味地投钱给他，没有用，害了他，所以帮助他提升气魄是关键，而且老人家锻炼一下还能够让腰腿都灵活有力。

锻炼的方法也是很简单的：两手扶着两肾，站立，然后脚跟抬起来，下蹲，但是头不能向前倾，一直是脚前掌用力，这样做六次就可以了，人要注意保持平衡。后面可以再放下去，这个脚跟顿在地上，这样能够健脑，让脑很快清醒起来。



有一些人每天下午的五到六点之间就发低烧，或者很心烦。这个古人说是“日晡潮热”，就说明他的肾气不足。还有一些比方说肾气不足导致到牙龈肿痛、口干，晚上睡觉的时候老是出汗，那可以吃一点点知柏地黄丸，因为知母能够滋阴清热。

民国时候有一个姓施的国医，他用的“药对”，黄芪是补气的，但是吃多了就会热气，所以他要开黄芪一定会稍微开一点知母，为什么？刚好就一对，阴阳就相对了，开了知母以后，吃多久都不会容易热气，因为知母能够滋阴清热，黄柏能够清泻下焦之火，这是养肾去虚火的方法。如果一个人怕热就是肾阴虚，肾阴虚就容易有虚火，如果怕冷就是肾阳虚。

养肾阳其实也有一个很简单的方法，我们肾阳不足，脚老是冷的，阳气不足，一个简单方法是，你买一点艾叶，每一天用五克揉碎的艾叶填在肚脐里面用胶布固定，一天换一次就可以了，很快肾阳气可以提起来。药师法门里很注重肚脐，肚脐是神阙，我们没有出生之前，先天就是依靠肚脐这个神阙跟母体交流、联接，所以她是主张少吃药，多用外敷。



比方说，有些人有高血压，他那个高血压是肝阳上亢引起的，吃了很多药也降不下来，他天天要吃西药的降压药，吃久了就会伤肝肾，那怎么办呢？其实如果是肝阳上亢引起的高血压也有一个外敷肚脐的方法，也是很简单的。你买一点吴茱萸，买一点川芎就可以了。每一天都用三十克吴茱萸、三十克川芎，把它们打碎混合在一起，用一个瓶子装着（因为气味会挥发掉，如果不装的话），每一天你只要用五克就好了，每一天用五克填在肚脐里面，然后用麝香壮骨膏给它固定贴着，如果是肝阳上亢引起的高血压，这个方法比那个降压药还灵，很快就降下来了。但是如果是其他的就效果不大。

很多人是因为操心很多事情，肝阳上亢。肝阳上亢的人热气往头上走，上身热，下身冷，用这个方法就挺好，能够头脑清爽、腰腿有力，而且能够降血压，稳定血压。

吴茱萸是非常好的，在下部它能够温肾，到



川芎



中部能够温脾胃，到上能够上煦心肺，吴茱萸能够补益脾阳、温中散寒、降逆止呕，而且能够疏肝解郁，行气、消胀、散寒、止痛。

川芎能够活血，能够入肝胆经和心包经，而且因为能够活血，它是上行的、是动的，能够把药力引到头顶上去，能上行头顶、下达血海、外彻皮毛、旁通四肢，所以它是血里面的气药。

这两种结合起来就能够治疗高血压，而且能够健脾，吸收的功能增强了，脾的运化功能增强了，脾阳足了，肝气就受约束，因为木克土，土反过来也能够压制过分旺的木，脾足了让肝木就受约束，所以血压就降下来了。

还有有些人是因为很忙碌，每天考虑很多事情，热火淤积在胃里面就有胃热，胃热有了以后就有什么征兆？每天早上就觉得口气好大，不敢跟人家太近说话，一说话就熏得人家往后退三步，那怎么办呢？我吃了很多药还是有口气，每天去嚼口香糖，好麻烦，但是也不解决问题。

有一个简单的方法就是用薄荷脑。买一点点薄荷脑，也是磨成粉，每一天就取三克或者取五克都可以，它很容易挥发，没有用的一定要把它装到瓶子密封起来，每天取三到五克用一个纱布



袋子把它包好，然后填在肚脐里面，再用胶布把它固定起来。像夏天热，你一天换一次，秋冬的时候三天换一次都可以，你在用上以后，晚上用了，第二天早上起来，口气就会清新很多，为什么？因为薄荷是芳香的，是清凉的，它能够归肝和肺经，入肝经、入肺经。

我们用一个比方就能够明白这个原理。我们这个脾胃就好像一口锅一样，一口锅能够煮熟食物，那锅底下这个火从哪里来呢？就是肾里面肾阳的一点真火透上来的，所以这口锅是通过肾的命门真火来加热，我们这个肚脐是命门真火要向上蒸腾到脾胃的必经之路，所以在神阙、在肚脐这个地方你放一点薄荷就能够把多余的火热之气拦截掉，而且薄荷芳香，辛凉之气能够往上升，它就能够跟随命门之火就向上，一直升到胃里面去，升到胃里面去以后它能够清掉多余的胃热，所以口气就消除了，但是要注意，那种体虚多汗的人不可以用。

还有有些人皮肤总是很痒，慢性荨麻疹，也是可以用薄荷十五克，然后用桂圆干六粒来煎水喝，喝长一点也能够治疗皮肤瘙痒，慢性荨麻疹都是可以。



好了，我们把酉时、肾经就讲圆满了。

接下来就讲戌时。戌时就是晚上的七点到九点，这个时候是心包经最旺的时候，我们可以在晚上八点钟的时候来按摩一下心包经。我们第一次药师法门就讲过要按摩心包经、要敲胆经，什么时间最好呢？当然你按摩心包经就是晚上八点钟效果是最好的，如果你要看电视，一边看电视一边拍一下心包经，这个就不妨碍，它就能够保护心脏。

而且心包经不好也是会导致到两种体质，一种是阴虚体质。阴虚体质的生命短板是在于肾阴不足、心阴不足。肾是根，心阴是源自于肾阴，心阴不足就会导致到肾阴不足。那些提前进入更年期的女众大多都是阴虚体质的人，提前进入更年期每天都很心烦，每天都有盗汗，每天都想找人吵架，你惹上她就糟糕了，碰上她就是你的麻烦。

那怎么办呢？张

仲景说过一个古方  
很简单：甘麦大  
枣汤。更年期



的人、容易心烦的人吃一吃就挺好的。浮小麦十八克，炙甘草十二克，大枣九粒，煎水喝就可以了。或者你嫌麻烦你就买一点中成药，逍遥丸或者加味逍遥丸都能够缓解更年期综合症。

还有一种就是血瘀体质的人，他的生命短板是因为心阳不足、肾阳不足。要知道阴虚体质是心阴不足、肾阴不足。血瘀体质是心阳不足、肾阳不足，刚好阴阳相对不足。心阳不足，所以他的血就没有足够的动力去运行、去推动它，肾阳不足就冷。肾阳不足，身体就好像在寒冰里面一样，每一天都好像活在冬季一样，血就在寒凉的环境之中，它的流速就减缓了，或者更严重起来它就结冰了，所以很多人都会有一种体会，我们很生气的时候气到浑身发抖，发抖的时候你摸一下你的手脚看是热的还是凉的，一定是手脚冰凉，为什么一生气就手脚冰凉？阳气没有了，阳气少了。

手凉是因为心阳少了，脚凉是因为肾阳少了，肾阳从哪里传过来？小肠，小肠的热传递到肾，肾阳少了所以脚也冷起来了，手脚冷就是这个原因，因为我们愤怒的时候，它会消耗掉身体大量的阳气。有过一个测算，生气一小时相当于



加班六小时对人体的损害，那些喜欢生闷气的人就要小心了，你不上班天天在家里生闷气，那比你先生工作还更累，他一天工作才八小时，你要生气三小时，那就三六一十八小时，所以要知道不要生闷气，生闷气的人会使肝气郁滞，加重血瘀。

晚上九点钟以后就应该要让小孩子睡觉了，小孩子不要太晚睡，让他睡觉了养阳气，小孩子小时候阳气储存得足，长大以后一定是少病少恼，很有活力。但是做过父母的人不知道有没有留意，有些小孩子在睡觉的时候眼睛有一条缝，没有完全闭上，知道什么原因吗？就说明他脾阳虚，这个往往是父母亲的原因，什么原因导致到小孩子脾阳虚呢？

他很小，父母亲带他上街，看到麦当劳，买给他吃，看到炸鸡腿，买给他吃，太小了消化不了呀，蚂蚁撼大树，小马拉大车，就把这个脾拉伤了，就脾阳虚了。所以小孩子太小，不要吃那些垃圾食物——麦当劳、煎炸食品，因为让他脾阳虚。

《灵枢经》上说：“五脏六腑之精气，皆上注于目。”五脏六腑的精气看眼睛都可以知道，

我们中间的黑眼珠子是属于肝；眼白当然是属于肺了（白色的）；眼珠子正中间有个瞳孔是属于肾；上面那些血络是属于心。脾在哪里？上眼皮就是脾，所以他闭不拢就是脾阳虚了。而且所有的小孩子普遍的特征（因为小孩子长得很快，好像春笋一样），他长得很快的缘故，往往是一点肝热的，所以“肝常有余，脾常不足”。木旺以后就会木克土，所以脾常不足，你要给他多按摩一下大鱼际，我们有一个五个步骤的推天河水，那就是帮助小孩子健康成长的，按一下大鱼际是其中一个部分。

还有大人如果肝阳过旺、脾阳不足，他也会在睡觉的时候睁着眼睛，最著名的是谁？三国时候的张飞，他睁着眼睛睡觉，因为张飞这个人肝火就一定很旺的。

还有的小孩子好大了，六七岁了还在尿床，这个也是因为脾胃比较虚弱，而且他的膀胱功能也比较弱，膀胱固涩功能不足这个原因引起的，那怎么办呢？很简单，父母亲应该给他买两百克鸡内金，放在铁锅（铁锅最好）里面炒，炒到焦黄，然后把它磨成粉，磨成粉以后拌上白糖，然后用罐子密封起来，每一餐饭吃完以后十分钟或



者二十分钟，都给他吃一小勺，这有什么好处？这个炒鸡内金粉能够健脾和胃，让他开胃口，而且能够健脾，有一些腹泻，大肠不好，吃炒鸡内金也有固涩的作用。

这是我们把戌时心包经就讲完了。

最后就是一天的亥时，亥时就是晚上的九点到十一点，这个时候是三焦经最旺的时候。三焦通百脉，三焦是气的统帅，上中下三焦，三焦好像一个乐队的总指挥一样，五脏六腑的协调平衡就靠三焦，都是三焦来做总协调，在它的总管理之下，所以最好就是在三焦经这个时候可以开始睡觉了，在晚上的十点或者到十点半之间就睡觉，这个是最好的方法了。

然后就到了子时，子时就是晚上的十一点到凌晨一点，这个时候是胆经当令，这个时候睡觉能够让阳气顺利地生发，因为子时是阴阳转换的时候，一定要睡觉。胆有多清，脑就有多清，如果你睡得很晚，子时





不睡觉，你第二天头就昏昏沉沉，因为胆不清，晚上觉睡好了，白天头脑才容易清醒，而且胆汁才会正常分泌，胆汁正常分泌以后，消化酶分泌出来了，脾胃的功能才会好。

那些少白头也是因为胆经气血不足引起的，所以说子时是阴交阳之时，午时是阳交阴之时，子时睡眠阳气就收藏进来了，就归根了，所以我们要懂得药师法门有两句话：“睡眠是大归根，呼吸是小归根。”为什么说修行要从呼吸开始下手修呢？要息息归根，我们呼出去就为阳，吸入就为阴。庄子在《逍遥游》上就说：“至人吸至于踵。”至人、上古真人，他吸气能够吸到哪里去？吸到脚后跟，这当然是不可能，只是比方息息归根，“吸至于踵”就是很深的呼吸，当然这个有很多具体方法。

我们这个药师法门讲运用法、随许法大概要讲五次，这是第一次，讲完这五次以后，后面就是很多的实修，这五次中间有一次是讲药师定，一层一层怎么修定，就会讲到怎样去息息归根，有很多具体的方法。你不要以为学佛就是很多理论，只是玄妙理论，她很直接的，每一天、每一昼夜、每一分、每一秒都要用的方法都在其中，



息息归根。

然后就是丑时，就是凌晨一到三点，这个是肝经最旺的时候，人卧则血归于肝。我曾经给大家推荐过一本书，清朝黄元御写的《四圣心源》，这个很不错，张仲景之后，黄元御算是真正能够懂得的，他上面就有句话说：“血是起于心而藏于肝。”这样你就知道怎么去补血了，“气是起于肾而生于肺”，这样就知道怎么去补气了，这个只是其中一句话，你要有药师法门的常识，回头去看《四圣心源》，原来养生的方法原理是这样的。

人卧则血归于肝，所以丑时我们应该是在深度睡眠之中，就能够让肝血推陈出新，让肝顺利地排毒，顺利地藏血，《黄帝内经》上面说：“肝为将军之官，谋虑出焉。”肝气足的人就思维敏捷，反应就灵敏，所以养肝很重要，我们前面也讲了，如果你每一天都是凌晨一点醒来，凌晨三点又能够睡，这中间睡不着，连续两年，那你要小心，这个是肝癌的前兆。

还有肝上开窍于目，用眼睛用多了是很耗阳气的，《黄帝内经》上面说：“久卧伤气，久坐伤肉，久视伤血，久立伤骨，久行伤筋。”



久卧伤气，那就是伤肺阳。

久坐伤肉其实也是脾主肌肉，当然就是伤了脾阳。你坐久了伤了脾阳，所以坐办公室的人就做十趾挖地，十个脚趾不断地挖地，坐一个小时你就挖两分钟，那你脾阳就不会虚，是不是很简单？你坐着人家也看不出来，但是你能够保护到你的脾阳。

久视伤血，看多了其实就是伤血，伤了心肝脾这三脏的阳气。

刚才讲到了胆和肝都要睡觉，我们都要睡觉，但是我们本来功能也不太好，我们想锻炼它怎么办呢？肝肾同源，你在肾经那个时间来锻炼就对了，也能够增强肝的功能，肝胆的功能。肾经是什么时候？每天下午的五到七点，这个时间是肾经时间，我们可以按摩一下肾经的原穴，就是太溪穴。

太溪穴在我们脚的踝骨外侧，在站立的状态之下踝骨背后有一个稍微窝进去的地方，那个就是肾经的原穴，就是太溪穴了。还有我们肝经的穴位就是太冲穴，太冲穴我们最早2007年在这里就讲过了，在大脚趾和二脚趾之间往上那个地方就是太冲穴，是属于肝经里面的。你每天按一下



这两个穴位就能够明目，也能够增强肝脏的功能，当然或者我们也可以泡一点杞菊茶，这个是大家都知道的，宁夏的枸杞子十克，杭白菊十克，泡水喝，也是有帮助。因为肝相当于身体里面的“血库”，只有“血库”充盈，我们的身体才会有取之不尽、用之不竭的能源，因此我们需要增强肝脏的功能。

尤其是女众，女众是以肝为本，因为她需要血，要怀小孩子，要哺乳都需要血，还有每个月的生理期都要耗血，所以要能够保护肝。并且我们也知道养肝最好的方法是什么？怒伤肝，所以不要发脾气，要调情绪，要保持正面情绪，这个是最好的方法。而且气郁体质的人，他的生命短板就是肝；特禀体质的人，他的生命短板就是肝肾和肺都比较弱，因为肺气虚，肝肾不足，所以他抵御外邪的能力就会减弱，就形成一个特禀体质。



肝经眼区



耳部



总而言之，我们归纳起来，时间养生法，也就是物质能量不流失，物质能量养生法的本质就是顺应天地运行的规律，借助天地之力来养人，就是借天地之力来养人的一种智慧，所以我们按照十二时辰来养生就是要跟随一昼夜之中阳气的一个小循环，生、长、收、藏，跟随这个循环来养生，顺应它来养生，这样是懂得药师法门。药师法门最重要的就是要天人合一，天人合一就是有三个内涵，其中第三个就是天人感应，药师法门强调要天人感应，感而遂通。

好了，我们今天就到此地，明天下午继续来说二十四节气养生法和后续的，愿大家都能够掌握药师法门，成就身心灵三种健康。

## 第二讲

皈命滿月界，淨妙琉璃尊。  
法藥救人天，因中十二願。  
慈悲弘誓廣，願度諸含生。  
七佛藥師王，我今皈命禮。

南無本師釋迦牟尼佛！

南無藥師七佛如來！

南無藥師海會佛菩薩！

諸位善知識，首先讓我們共同發起無上的菩提心，為一切如母有情速速從六道輪回的生死苦海之中能夠成就身體健康無病苦、心灵健康無煩惱、靈性健康出輪回，所以我們今天繼續來共同學修藥師法門。

昨天我們講到了此次的主題是“藥師法門與

“健康养生”，包括了物质能量养生法、精神能量养生法和灵性能量养生法。物质能量养生法之中又包含了时间养生法和空间养生法，时间养生法又包含了十二时辰养生法、二十四节气养生法以及十二消息卦养生法。

昨天把十二时辰养生法讲说圆满了，我们就知道一天二十四小时、十二个时辰，我们怎样来顺应天地的规律，怎样能够按着一昼夜阳气的循环来借天地之力以养人。时间养生法本质上也就是顺应天地运行规律、借天地之力以养人的智慧。

## 2、二十四节气养生法

我们先看二十四节气歌：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

每月两节日期定，最多相差一两天。

上半年来六廿一，下半年是八廿三。

这个是气候学上的常识，相信很多人都很熟悉，其实前面的四句每一句就是一个季节。

第一句就是春季，六个节气在其中；第二句



是夏季六个节气；第三句、第四句是秋、冬各六个节气。后面的“每月两节日期定”，这上面的日期其实主要是阳历的日期，阳历的日期来算这个节气就相对固定，农历因为有闰月，所以会有变化。每个节气都是十五天左右，所以每个月一般会有两个节气，上下相差都不是很大，年年都是差不多的。

上半年基本上是六号和二十一号。比如说2011年，今年立春，阳历来说就是二月四号，雨水就是二月十九号。惊蛰是三月六日，春分是三月二十一号，清明四月五号，谷雨就是四月二十号，这样年年都差不多，最多相差一两天。

下半年是八号和二十三号，也是最多相差一两天。比如说，今年的立秋是八月八号，相应的处暑就是八月二十三号，白露是九月八号，相应的秋分也就是九月二十三号。

我们在讲每一个节气之前，先说二十四节气的四个要点：

第一个是节气养生的实质，当然也是一样，顺应天地运行规律以养人身的阳气。阳气很重要，就是指我们生命的能量。一个人阳气足，当然就健康，当然就寿命长。阳气一昼夜是一个小



循环，一年是一个大循环，它的规律就是春升、夏浮（阳气往上浮起来）、秋降、冬沉，所以二十四节气其实也就是二十四个阳气变化的关键点。正如我们每一天早晨的时候，阳气升起了，然后中午的时候阳气最盛，最盛当然就会要下降了，所以下午的时候就开始下沉了，然后到晚上就是收藏、归根，扩大到一年也是因为阳气的变化就形成了一年，每一个阳气变化的关键点我们就称为一个节气，通过这个关键点的时刻就称之为交节气。

第二个要点就是讲什么是阳气呢？我们可以从器世间、有情世间和智正觉世间这三个层面来领悟阳气。

从器世间来说，《黄帝内经》上面就说：“恬淡虚无，真气内守，阴平阳秘。”“精神内守，病安从来？”阴平阳秘的“秘”，可见阳气并不是有些人错误认为的：“哦，这个阳气就是温度。”不是这样的，而是指隐藏在我们身体里面的，你看不见摸不着的，但是它能够发挥主导作用的能量。

如果从有情世间来说的话，阳气是指正面的情绪、光明磊落的行事方式、心怀天下、积极向



上的思维方式，这样我们称之为阳气。阳气也是指孟子的“养吾浩然之气”，也是指文天祥《正气歌》上所说的“正气”。

如果从智正觉世间来说的话，阳气是指跟我们的自性、跟我们人人本具的佛性相应，顺应佛性，是指能够开显阳气，能够跟存在的本源相应，就是指阳气，是指我们灵性生命的这种活力。像神秀禅师，“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”这个是表示神秀禅师还在一个减阴增阳和阴消阳长的一个修行道上的时候，到了惠能大师的“本来无一物，何处惹尘埃？”或者说“邪正俱打却，菩提性宛然”，这样就是指明心见性、性德昭彰的一种纯阳状态。

第三个要点就是二十四节气的“节”是指什么？像竹子会有一个一个的节，这个节就是指阻塞，像竹子的节一样，遇到一个节气就表示一种阻塞状态，阳气有变化，它要到达另外一种状态、另外一个节气，中间会有一个节，有一种阻





塞状态。

所以宇宙天地之气，交节气的话一定是郁而后通，天地之气郁，人体的阳气也就会与之相应，所以久病之人交节之前的三天往往容易死亡，容易变化，因为节气的时候是一个郁而后通，所以元气是不容易通过的。反过来说如果是在交节之前三天病情有好转，那么节后的恢复就一定会非常好。

所以有一些地方有一个俗话叫做“冬至收老头”，这个人如果病了很久，往往在冬至之前两三天病情会恶化，为什么？冬至是阴气到顶点了，最盛的时候，所以阴盛就一阳生，很微弱的一丝阳气开始升起来，如果他年纪很大，然后又是久病，本来元气就很少、很弱了，他在升的时候没办法升起来，没办法升起来当然他也就走掉了，所以中国古人对于夏至、冬至这两天是非常重视的，一般来说这两天是闭关。上古先王，冬至、夏至闭关，闭关其实是为了养阳气，冬至的时候让阳气顺利地能够升起来，夏至的时候让它能够开始下降，阴能够升起来。

这个是讲“节”，像竹节一样，通过这个“节”是有一种阻塞状态的。



## 第四个是为什么要讲药师法门的生活应用法？

因为生活是一切文化、一切信仰、一切价值观的唯一的根本的土壤，所以古人说：“道也者，不可须臾离也，可离，非道也。”如果游离于生活之外，花就会变成纸花、塑料花，尽管看起来很鲜艳，但是它没有生命力。

同样的，如果普通老百姓在日常生活之中不能够运用的法门，不管她理论多么高妙，多么玄妙，也容易变成文化的塑料花、文化的化石，对于大众的生活方式的提升没有帮助，对大众提高生活质量、优化生活方式、提升生命品质、解脱生死痛苦是没有实质性的帮助。她只能够供极少数人去作研究，供极少数人作清谈，作这种玄学清谈对大众是没有什么帮助，是没有什么意义的。

而药师法门就是在我们不可须臾离的饮食、呼吸和睡眠之中来修秘密禅、如来禅、祖师禅，所以说生活就是《药师经》，《药师经》就是生活。

并且我们国家的复兴，不仅仅是民族、国家

一个现代化的崛起，更是一个绵延不断超过了五千年的一种古老文明的现代转型，世界六大文明体系唯有我们华夏文明能够经历超过五千年，像《易经》来说，它是超过七千年，没有断过。在这样一个现代转型之中，药师法门对于实现大众的身心灵整体健康，启迪智慧、提升思维模式是有非常大的作用。

我们懂得了十二时辰养生法、二十四节气养生法，看起来好像很浅、很简单，人人可做，正是因为它很简单，所以每个人都可以去运用。而且真正这样用的话，自己能够体会到体内阳气的提升，能量水准提升了，我们修任何法门才有基础，因为解脱一定不会建立在一个低能量水准的基础之上，一定是在一种高能量水准的基础之上，而要实现能量不流失、身心不分离，一定要从当下的身心开始起修，顺应天地运行变化的规律，天天这样去修的话能够感觉到、能够体会到、能够有一种体验，我们的身体越来越健康，我们的能量越来越足，我们精力越来越充沛，这样就是眼下大家都可以看得见的、可以体会得到的修行的提升。



所以说淨土法門是往生成就之法，藥師法門是即生成就之法。如果很久了，自己身體都沒有改善，甚至於越來越差，能量水準越來越低，這樣怎麼會有說服力呢？並且通過這樣能夠將我們凡夫庸常的生活模式提升為聖者的利他生活方式。

像我們昨天講的心經和小腸經很重要，我們的心和小腸裏面的溫度一定要高，然後才可以運作。也講到了我們熱能的、能量的來源，藥師法門裏面解釋，西醫是沒辦法解釋的，所以他就沒有什麼好的治療方法，因為他不懂得這裏面的原理，所以一個人喜歡做善事，我們稱讚他是熱心腸，這個來源其實就在藥師法門裏面，這些都可見藥師法門是最當機的，它能够發揮越來越大的作用，所以吳信如阿闍黎就說：“藥師法門是當今最當機的圓融大小乘、圓融顯密宗、圓融世出世間的微妙法





门。”

我们看下表，我们这三天其实就讲这个表，所以不要小看，这上面也就包含了二十四节气养生法。

### 十二药叉大将与时、方、事物的配量关系

|        |       |       |       |        |       |       |           |           |           |           |           |           |
|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 时间     | 23-1  | 1-3   | 3-5   | 5-7    | 7-9   | 9-11  | 11-1<br>3 | 13-1<br>5 | 15-1<br>7 | 17-1<br>9 | 19-2<br>1 | 21-2<br>3 |
| 时辰     | 子     | 丑     | 寅     | 卯      | 辰     | 巳     | 午         | 未         | 申         | 酉         | 戌         | 亥         |
| 药叉大将   | 官毗罗   | 跋折罗   | 迷企罗   | 頞你罗    | 末你罗   | 娑你罗   | 因陀罗       | 波夷罗       | 薄呼罗       | 真达罗       | 朱社罗       | 毗羯罗       |
| 本地身(神) | 弥勒至   | 大势陀   | 阿弥音   | 观世音    | 如意轮   | 虚空藏   | 地藏        | 文殊        | 大威德       | 普贤        | 大日如来      | 释迦        |
| 经络     | 足少阳胆经 | 足厥阴肝经 | 手太阴肺经 | 手阳明大肠经 | 足阳明胃经 | 足太阴脾经 | 手少阴心经     | 手太阴肺经     | 足太阴膀胱经    | 足少阴肾经     | 手厥阴心包经    | 手少阳三焦经    |
| 月      | 十一    | 十二    | 正月    | 二      | 三     | 四     | 五         | 六         | 七         | 八         | 九         | 十         |
| 节气     | 大雪冬至  | 小寒大寒  | 立春雨水  | 惊蛰春分   | 清明谷雨  | 立夏小满  | 芒种夏至      | 小暑大暑      | 立秋处暑      | 白露秋分      | 寒露霜降      | 立冬小雪      |
| 四季     | 冬季    |       | 春季    |        |       | 夏季    |           |           | 秋季        |           |           | 冬季        |
| 辟卦     | 复     | 临     | 泰     | 大壮     | 夬     | 乾     | 姤         | 遯         | 否         | 观         | 剥         | 坤         |

第一句“春雨惊春清谷天”是指春季有六个节气。

### 1、立春

立春的时候是要壮胆，胆气足则百病不粘，所以立春这个节气里面多敲胆经是特别好的，《黄帝内经·灵枢》上面就有说，特别是左侧的胆经在立春这个节气里面阳气是最旺盛的。

药师法门就讲了眼耳鼻舌身意六根解脱法门。身根触，身根就是接触，在立春这个节气里面怎么用身根接触来养生呢？当然就是泡脚，泡脚是最简单的了，立春的时候泡脚。

这个时候比方说治疗冠心病。冠心病往往是因为心包经淤塞，可以用五种常见的药物来熬点水泡脚，就是川芎三十克，香附十五克，丹参五十克，然后檀香十克，用这四种熬一点水，煎好以后泡的时候就放五克冰片溶到药液里面去，趁热气先熏一下，然后再泡脚二十到





三十分钟，每一天早晚泡两次的话，对于治疗冠心病有很好的帮助。

还有一些人失眠，心肾不交，也是用五味药物，可以用泡脚的方法，也就是活磁石五十克，酸枣仁和柏子仁各三十克，用当归二十克和夜交藤十五克，这五种药煎水以后，睡前半个小时泡脚，就能够凝神安心，能够提高睡眠质量。

还有一种是高血压，更简单，就是用钩藤二十克，切碎以后放少量的冰片，用布包好，把布包扎紧，放在盆子里面用开水泡一下，温度适合的时候，早上起来和晚上睡觉以前都泡二十分钟，因为立春还是比较冷的，所以应该准备一点热水中途加温，保持这个水温。

## 2、雨水

雨水标志着一年降雨的开始。我们看表上跟寅时相对的这一行下来就是立春、雨水，底下的十二消息卦就是地天泰卦，我们说三阳开泰，因为底下是三个阳卦、三个阳爻。

雨水是标志着一年降雨的开始，借助大地向上升腾的阳气，花草树木也都渐渐地抽出新的苗芽，所以这个时候我们用六根解脱门的话是可以



用舌根，舌根当然是尝，用食疗，食疗可以用枸杞子、黄芪，然后菊花泡水喝。雨水这个节气里面我们应该要多锻炼肺经，因为容易有倒春寒。

### 3、惊蛰

惊蛰的时候适合于清一清大肠，大肠清干净了，我们的气血升发就会有一个好的环境。有便秘的人注意看一下自己的食指，食指上面的青筋会暴出来，因为你的健康一定是看手上的青筋可以看得到，健康的人手背上面是看不到青筋的，青筋是隐藏在里面的。如果身体不好的时候，血液里面的毒素就沉积太多，青筋就暴露出来，浮在手上来了。

大拇指上面如果有青筋浮现出来，那是表示呼吸系统有问题，肺经不畅，因为肺经是走大拇指的，就会容易咳嗽、气喘，容易生痰、有痰。

食指的青筋暴露出来，它是表示大肠经不畅顺，当然是排泄有问题，或者就会便秘，或者就会老腹泻。

中指走的是心包经，如果有青筋暴露就表示心包经有问题，容易出现心慌、胸闷，或者脑供血不足，心包经不畅顺就容易有冠心病，包括二



尖瓣关闭不全等等。

无名指对应的是三焦经，如果有青筋突出的话是表示容易有肝胆的问题，比方说内分泌紊乱或者肝火太旺。

小指走的是心经和小肠经，如果有青筋的话，它反映的是肾的问题，就会容易出现肾虚尿频、腿肿、四肢无力。

我们会讲到每个节气要吃什么，或者用什么泡脚，或者要闻什么，总而言之就是很容易的了，六根解脱了。

惊蛰这个节气里面的食疗方，可以用柏子仁十克，核桃仁二十五克，白芝麻二十五克，这三种打成粉以后，再放一点大米煮粥，将要熟的时候再放一点蜂蜜进去，这样就能够润肠，能够治便秘，能够改善睡眠，能够帮助清理大肠。

#### 4、春分

从春分这个节气开始就告别风季，进入到暖季了，春暖花开。但是这个时候还是乍暖还寒时候，人体里面的阴阳也在浮动，这个时候应该要调和阴阳，尤其是春分开始，人就容易春困。防春困也很简单，就是做一个香囊来闻就好了，做



一个香囊，用一个绳子挂在脖子上也行，放在口袋里面也行，让这个香气透出来就能够醒脑，能够防春困。

有两个做香囊的方法：第一个是用冰片、樟脑各三克，用高良姜十五克，桂皮三十克，全部磨成粉混合在一起，然后密封在瓶子里面，做一个小小的布袋子，把药粉每一次取五克装在小布袋子里面去，放在身上就可以防春困，大概每十天到十五天换一次药粉就可以了。第二个也是四味药，川芎、白芷各十克，苍术二十克，丁香五十克，也是磨粉，每次用五克装在小布袋子。其实春困主要的原因是因为体内的阳气不足。

## 5、清明

清明时候肝火旺起来了，这个时候就不能够再进补了，到了清明这个节气以后如果还吃补品的话就容易上火了，所以食物是要以柔肝养肝的食品为主，这个时候因为肝火旺起来，所以金克木、木刑金，容易有一些咳嗽等等，可以用“山药止咳饮”，用六十克山药熬点水，然后弃渣留汁，加甘蔗汁五十毫升、酸石榴汁二十毫升，再把它重新煮沸，煮得沸腾以后摊凉就可以喝，能

够健脾益肺、滋阴益精。如果用食物的话，早餐可以用百合和大米煮粥吃，百合六十克，大米可以适量，两百克或者两百五十克煮粥吃就好了，就能够润肺止咳、清心安神。

## 6、谷雨

谷雨这个时候我们要能够借助天地阳气升发，进一步来提升脾胃的功能，脾胃功能好了就不会累积脂肪，当然就能够体型好，身体健康，所以能够健脾胃是最好的减肥方法。

有些老人家说：“我都年纪老了，不像年轻人成天去讲苗条，我不需要减肥了。”其实确实上了年纪的人不需要讲苗条了，但是更需要健康。如果是比较体型肥胖的人，医学上的研究说他患冠心病的几率比体型正常的人要高出二到五倍，患糖尿病的几率是比正常人要高出六到九倍。所以中国古语说：“千金难买老来瘦。”如果体型偏肥的话是要能够用健脾胃的方法来重塑体型。并且如果脂肪堆积过多也会容易造





成心室肥大，进一步恶化的话，长久就会导致到心力衰竭等等。并且体型很胖当然体重很重，会加重膝关节的负担，导致到容易有关节炎等等。

有没有一个全家人都适合的粥品呢？而且又能够减肥，但是不肥的人也能够吃，大家都能吃，不然我一个人煮好麻烦。这个当然也有，在谷雨这个时候要来养胃气、健脾，药师法门里面有一个叫做“十二药叉大将养生粥”，其实也很简单，就是五米、五豆，就是五种米加上五种豆子，加上莲子和芡实，那五种米当然就是大米、小米、紫米还有玉米、薏米。大米用一千克、小米用四百克，后面的紫米、玉米、薏米各一百克就可以了。然后扁豆、红豆、黄豆、绿豆、黑豆各一百克，加上莲子和芡实各一百克。可以看到五谷为养，大米能够生发胃气，小米颜色是黄的，黄色入脾，能够健脾。五种豆子，扁豆是白的，后面的红豆、黄豆、绿豆、黑豆刚好五种颜色，五色入五脏，能够滋养五脏。

中医上面有一个叫“五福饮”，用五种药物来养心、肝、脾、肺、肾，比方说用党参来养肺；用当归来养肝；用炙甘草来养心；用炒白术来养脾等等，这个就是很著名的一个“五福饮”

(处方：党参9克[养肺]，熟地黄9克[养肾]，当归6~9克[养肝]，炒白术15克[养脾]，炙甘草9克[养心])。

扁豆是能够和中补脾，能够清暑化湿的，最后两种水生植物的种子——莲子能够入心，芡实能够入肾，能够宁神养心，固涩心肾的精气。所以这十二种食物来做养生粥是谷雨这个节气非常适合的粥品。

因为时间关系，所以每个节气都讲得比较略了。

夏季也有六个节气，也就是“夏满芒夏暑相连”，立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

## 1、立夏

立夏的时候是宜健脾护心，要睡好子午觉。小满就开始进入到暑季了，有很多能量外耗，因此气虚的人一到夏天的时候就容易大汗淋漓、气喘吁吁，并且在外面呆久了就容易中暑，所以我们立夏开始就要健脾、养气血。

健脾的食疗方、养气的食疗方大家都知道了，四君子汤——人参、白术、茯苓、甘草。用四君子汤熬点水，然后弃渣留汁，再加米进去煮



粥喝，在立夏这个节气里面多喝是很有帮助的。饮品方面，可以用菊花三十克、麦冬十五克，加水煮沸以后弃渣留汁，冷却后再加蜂蜜进去，就能够生津止渴，因为麦冬是能够生津液的，能够清心健脑、清肝明目、解乏。

## 2、小满

小满这个时候就很闷热、潮湿，这个节气里面适合于祛湿。今年的小满是五月二十一号开始的，可以用两种祛湿的方：

一种是山药冬瓜汤，这个是我们常用的，因为祛湿很重要，湿很重就困脾，脾胃伤了以后就五脏失养、百病丛生，并且湿气重了以后就会容易形成痰湿体质，痰湿淤积久了就会形成一种痰核，痰核就变成一种固体的存在，痰核如果在皮肤底下就叫做脂肪瘤，有一些人皮肤底下到处有那种硬块，那个就是脂肪瘤了。在子宫里面有痰核的话，就会有子宫肌瘤了。

如果我们身体湿气很重有一些判断的标准，比方说头发很油，老是冒油，脸上也冒油，嗓子里面有痰，大便的时候一桶水还冲不干净，老是黏黏的，黏在马桶上，这个都是湿很重了，就要

健脾祛湿。

还有一种方法就是，用薏仁五十克、百合二十克，再放一点米，看自己能够吃多少，一百克或者两百克都可以，煮粥吃，因为薏仁能够健脾祛湿，能够利水消肿，百合也能够清心安神和润肺。

### 3、芒种

芒种今年是农历的五月初五端午节，阳历就是六月六号。

芒种这个时候是南方梅雨季节到来的时候，很潮热，容易发霉，但是心血不足的人可以借助芒种这把“天之大火”来点亮心火，心血不足、心脏功能不太好的人可以借助芒种这个节气，让心脏功能旺起来。当然我们也可以用这个千古名方四物汤来补血——当归、川芎、白芍和熟地。

芒种这个节气里面，今年端午节这一天，一





般的人只是吃一副就好了，就能够帮助我们延缓衰老，如果心脏功能比较弱的人就可以多吃几天，在这个节气里面吃都可以。芒种的时候，因为天气炎热起来，所以我们体内的阳气就浮到表面上来抵御外在气候的炎热，人体里面就形成一个外阳内阴，所以我们其实是应该少喝那些冰冻的饮料，否则的话就会伤元气了。

而且芒种的时候，天气热起来，蚊子也多起来，有些人说：“哎呀，也不敢杀生，蚊子也实在多，那怎么办呢？”其实很简单，我们可以在临睡觉以前口服一片维生素B1就可以了。我们后面会讲到药师法门养生与营养学，就是那里面出来的。B族的维生素能够通过人体这个新陈代谢从汗液之中排出体外，而且排出来的时候会产生一种蚊子不敢接近的气味，但人是闻不到的，当然这个维生素B1不要长期大量服。

#### 4、夏至

夏至这个节气要能够潜阳归根，滋阴养肾，冬至一阳生、夏至一阴生，夏至之日白天最长、夜晚最短，刚好跟冬至是相反、相对的，就表示阳气旺盛，天地的阳气旺盛到极点了，然后就开



始衰退，所以是阳气升极而降。

冬至日是白天最短、夜晚最长，表示阴旺盛到了极点而开始衰退了，阳气虚亏到了极点而开始生发了，所以冬至日是阴极而阳生的关键时刻，在冬至的时候我们要能够帮助阳气顺利生发，这个很重要，所以冬至、夏至这两天都很重要。冬至这一天如果你很忙碌，没有去帮助阳气顺利升发，那么你这一年都受影响，反过来如果你顺利地帮助阳气升起来，就可以使一个新的周期、一年就能够顺利地开始。如果冬至的时候阳气升不上来，当然就会影响到一年的人身的阳气的这种运行平衡，所以冬至、夏至这两个日子是很重要的。

而且如果是冬至、夏至的时候，最好不做很累的事情，或者最好能够闭闭关，养一下气，如果吃西药，除了每一天必服的、不服会出问题的之外，这两天最好是不吃西药，因为西药其实是要耗元气，把我们储存的生命的元气激出来，看到治病效果，所以治病的效果立竿见影，原因就是这个，但是是会消耗元气的，所以在这两天除了必服不可的之外，就不服是比较好的。

夏至之日是阳气开始沉降的关键时刻，我们



就要能够引阳下行，因为阳气本来的特性就是往上升的，不容易下降，所以我们要能够引阳下行。因此冬至日、夏至日是关键的时刻。并且阳气升和降幅度很大、范围很大，就表示气机运动必然很充足，所以如果住在夏天非常炎热、冬天非常冷这个地方的人往往就特别聪明，就反应灵敏。比如说武汉，夏天很热、冬天很冷，一个人就能够顶五条汉子，所以叫武汉。当然这是讲笑话了，鼓励一下武汉的居士，一个人顶五个。

所以体内的阳气是很重要的，体内阳气本来就不足的人，现在的人因为工作压力大，因为要熬夜、要吃宵夜、要喝冷饮、要吹空调，所以普遍的阳气不足，就一定要注意养阳气。

春天、夏天的时候阳气上升，“阳升则出，阳降则入。”阳气一升就出来了，阳气就浮于体表，体内的阳气就更不足了，就容易困倦。所以古语上说要“春夏养阳，秋冬养阴”，春夏之时人体里面阳气虚，所以要养阳气；秋冬的时候，“阳降则入”，体内的阳气很充足了，就要养阴，不滋阴就会津液不足，就容易上火，而且阴阳是互生互长。阳气盛的时候，阴气也跟着盛，平衡，所以体内阳气足了，我们同样的就要养

阴，让阳气收藏进去。

夏至的时候，我们养阳、潜阳，引阳归根的方法是要用一些沉降的中药，所以在夏至这一天，几乎所有的人都可以吃一副，就是药师法门里面养阳气、然后让阳气能够潜阳归根的一个方法，也就是用“四逆汤”，这是张仲景的一个常用方。制附片十克（制附片是以江油那个地方出的是最好的，虽然只有十克，仍然还是要加水先煎一个小时，因为它是有小毒性的），然后用炙甘草和干姜各十克，再用生龙骨粉、生牡蛎粉各三十克，用山萸肉三十克，用白芍二十克，再放一把黄豆就可以了，总共八味。

刚好在夏至这一天吃一剂，早晚服就能够帮助我们顺利地引阳归根，当然如果是阳气很虚的人，可以在夏至这个节气十五天里面多吃几副也是好的，但是一般人吃一副，刚好在这个节气。因为我们讲“节”，竹节那个节就是阻塞，你这个时候吃一副，就帮助它顺利地通过去，这个是能够引阳归根的方法。

还有就是“夏至养生茶”，这个更简单了，就是四味：用五味子、西洋参、龙眼肉各五克，然后放冰糖二十克，炖服，多放点水，这一天当



茶喝，也就能够养心安神、补益肝肾，这是夏至养生茶。

## 5、小暑

每一年大概都是公历七月七日左右，这个时候全国南北方都进入到炎热的天气里面，要防中暑，饮食就适合于比较清淡，养生的食物可以用大枣五十克，龙眼肉十五克，黑豆五十克来煮汤喝，能够治疗阴虚盗汗，能够治疗血虚心悸，如果老是觉得心悸，心脏很不舒服，可以用这个方法。

而且“夏气通于心”，心经气血旺盛，和它相表里的小肠经也就跟着气血旺盛起来了，如果我们有老寒肩，肩周炎很久了，颈椎病也很久了，很不舒服，你就可以在小暑这个节气里面每一天练练铁砂掌，一直到老这个肩膀都是好的，不会有肩周炎。

铁砂掌知道吗？不是叫你练武功，你看练武术的





话，拿一个沙袋子用这个掌去砍它，其实那种人练了以后会怎么样？他一直到老肩膀都不会有问题，为什么？因为这个是小肠经过的地方，小肠经也会经过这个肩膀，通畅的话肩膀不会有事，肩膀一直会很灵活。

我们当然不需要去砍沙袋了，我们就砍小鱼际，用手心对着自己这么砍就可以了。抬起手，手心向自己，让双手小鱼际互相砍。当然你在这个时候，如果有肩周炎、有颈椎病这样做就可以了。还有些人肩周炎很严重，手抬不起来了，就很麻烦，穿衣服都有问题。

每天这样砍的话，这个节气都不用砍完，手就灵活起来了，你就可以用这个方法来治疗肩周炎。当然最好的时间，什么时候砍？最好的时间是下午的一点到三点，因为这个时候是气血流注在小肠经的时候。

如果肩膀有老寒肩，最好能够每一天砍够两百下，你一辈子肩膀都不会出问题，而且还有好处是能够改善听力，因为它也会走到耳这个地方，还有能够延缓衰老，因为它会走到哪里？经过鱼尾纹这个地方，所以砍的话，鱼尾纹就会减少，八十岁像二十岁一样。



这个是我们讲小暑的时候小肠经和心经里面气血都旺盛。气血旺你就不要浪费它，它很旺的时候你就好好地用起来，这样效果就最好。因为有些人经常在电脑前面一直也不动，这个肩膀就很痛，觉得这样砍的话一下子也好不了，要用好几天，那怎么办呢？你可以按极泉穴就很见效，极泉穴在腋窝里面，把手举起来腋窝中间就是极泉穴，如果你肩膀有问题了，你按腋窝这个地方就会痛。

## 6、大暑

大暑是一年最热的时候，是最适合于冬病夏治，所以如果有一些是秋冬发病的那种病，比如说天气一转凉他就有哮喘，他就有肺气肿，哮喘发起来都没办法躺下去睡觉，他要拿两床被子垫起来，这个人只能坐在那里睡觉，你看这多辛苦。

这种人吃什么中药西药都不见效，那怎么办呢？在大暑这个时候，你就可以借这个火来把这个寒气去掉，因为那个是寒气入到身体的深处，用什么药物都难见效，你就要用好大暑这个节气，为什么？大暑是最热的时候，天地之间是



火，人体里面也是火，用里火外火这两把火把寒气赶走，这个就是最好的利用。你不能够说有火的时候，刚好你用木头烧起火来了，你就浇一把水把它浇灭掉，这个就很浪费对不对？能源浪费了，而且水泼上去之后满屋子都是烟，你还没办法待在里面，这个就是浪费了。所以大暑很热的时候我们可以冬病夏治，冬天容易发作的那些慢性病，还有比方说风湿、麻痹等等都可以冬病夏治。

一切阳虚的人都可以用好大暑天的大火和心中的火，把体内的寒气能够去掉，当然就是早上一碗汤，晚上一粒药这样就可以了。早上一碗汤很简单，就是生姜，你把生姜切细，用开水泡泡，温的时候放一点蜂蜜兑着喝就可以了。晚上一粒药就是金匮肾气丸，金匮肾气丸有时候也叫做桂附地黄丸，都是一种，买那种金匮肾气丸，每天晚上临睡前一小时就吃一粒，这样就把大暑这个节气的火好好地运用起来了，一点都没有浪费，把体内的寒气就赶跑掉了。

还有暑热难挡，所以往往不开胃，胃口不好，就可以喝大麦茶了，很简单。用大麦放在铁锅里面炒，炒到微微的焦，然后用罐子装起来，

每一天你可以用开水反复冲泡，又香又好喝还能养胃、开胃，当然也可以加水去把它煮沸再来喝也行。

这个是夏天六个节气。

秋季也有六个节气，“秋处露秋寒霜降”，立秋、处暑、白露、秋分、寒露和霜降，这是秋天的六个节气。

### 1、立秋

立秋这个节气我们适合于清热、排湿，可以用五味食物熬点粥喝，也就是百合二十克，银耳四十克，莲子十五克，糯米可以放五十克或者可以加大一点，差不多熬好的时候可以放一点冰糖进去，因为百合能够润肺止咳、清心安神，银耳能够润肺生津。

还有一种就可以用鱼腥草、白梨（梨子）、冰糖炖汤喝，因为鱼腥草能够提高我们肌体的免疫力，而且能够清热、利尿、解毒，立秋的时候我们经过了整整一个夏季的闷热，所以身体里面积聚了一些热火、一些湿气，所以到立秋这个时候容易犯牙痛，容易心烦失眠，所以就喝鱼腥草白梨汤也是很好的。

立秋这个节气里面还有一个就是最好能够通一通膀胱经，这个我们昨天已经学过了，就是做那个摇篮式，你仰卧在地上，两腿弯曲起来，手抱住，头往上抬刚好就形成一个弓，一个摇篮，前后这么摇动几下，你这个头往后仰，然后它会自己往前这个样子，就很舒服应该是，如果方法正确的话。而且它能够刺激到我们两条重要的经络，应该说是三条：中间是督脉，两边是两条膀胱经。督脉就是总督一身的阳气，当然做这个摇篮式是下午三点钟，气血经过膀胱经的时候做是最好的了，尤其是那些腰酸背疼、腰肌劳损，做做这个是效果挺好的。

## 2、处暑

这个时候也是适合排毒祛湿，我们可以熬一点黄金粥，黄金粥就表示它里面基本上都是黄色的，小米、玉米、南瓜，再放一些大枣就可以了，除了大枣是红色的之外，其他都是黄色的，是比较好的一个养脾健胃食疗法。

饮料方面我们可以用玉米须三十克，空心菜六十克，熬水，然后弃渣留汁来喝，在处暑的时候你用这个当茶喝是非常好的，玉米须是很常



见，但是大家都浪费了，其实玉米须须收藏起来很好的，它能够降压、降糖、利尿。

### 3、白露

白露适合于养肾，古话说“白露勿露身，早晚要叮咛”，白露这个节气就开始温差大，天气转凉了，所以不要露身，早晚要添衣，从这个节气开始，天地的阳气就开始向内收敛，而肾是主收藏的，所以这个时候肾就开始收纳阳气了，收纳阳气准备过冬了。

这个时候我们适合于喝一种益肾元气茶，是七种药物，用制何首乌五克，生地五克，枸杞子五克，黄芪三克，菊花三克，再放上大枣三粒，



再放一点点冰糖，多放点水煮开，把这个当茶喝是非常好的，能够益肾养元气的茶。因为制何首乌能够平补肝肾；枸杞子、生地能够补肾滋阴；黄芪当然是能够健脾益气；菊花能够清热；大枣能够健脾、调和五脏。

而且这个茶你长喝都不



会上火，不腻不燥，所以可以经常喝，尤其是我们昨天说的那个半月痕不足的人，你在白露这个节气最好喝足十五天，就喝这个茶。

我们手指甲上的半月痕，白色的越白越好，越白你身体里面的阳气越足，如果你十个手指都没有半月痕，那你是阳气很虚了，因为要知道，半月痕不足就反映我们体内的元气不足了，表示你之前消耗心力、消耗精神过度，因为手指甲是阴经和阳经交接的地方，阴经和阳经交接的地方就能够反映到我们体内的元气是否充足。

还有一种，我们有一个穴位叫十宣穴，十宣穴就是指肚，十个手指的指肚，它是一个穴位叫十宣穴，如果有个人突然晕厥倒在地上，那你要急救，怎么办呢？用针消毒，把十个指肚都刺到滴出一滴血来，这个人就醒过来了，因为它是沟通阴阳之气的地方，这是救急的一个常识。

所以我们看这个半月痕，它是观察人体气血循环变化的“窗口”。如果一个人长期熬夜、压力很大、元气耗损，半月痕就会减少，一般是从小指开始没有，渐渐地到其他的指头没有，在药师法门里面不叫半月痕，药师法门里更形象，叫元气环。



#### 4、秋分

秋分这个时候最适合于养肺了，秋分和春分一样，阳光几乎都是直射赤道，所以是昼夜相等的时候，白天和晚上的时间刚好相等，但是不同的，春分称之为天门开，这个时候就阳气升腾，从此以后天气就越来越暖和，秋分这个时候就称之为地门关、地门闭，表示阴气渐盛，从此天气就越来越凉了。所以中国的古谚上说：“秋分雷始收声。”雷声是天空之中阳气很旺盛的一种表现，秋分时候阳气衰弱了，所以从此以后基本上也就听不到雷声了。

在秋分这个时候养生的食疗方是什么呢？有一个国医叫朱良春，江苏南通人，现在可能差不多一百岁了，他就曾经给弘一法师看过病，弘一法师还给他题过一个书法“圣手妙医”。他有一个每天自己喝的食疗方，我们也可以用，他跟我们药师法门这个秋分的养生法刚好是差不多相通的，是一样的一些药物。

可以用一点黄芪，用黄芪来煮水，煮水以后弃渣留汁，（水要多放一点，后面还要放其他的），弃渣留汁以后，汁里面加上薏苡仁、扁豆、绿豆、莲子、大枣，将要熟的时候再放一点



枸杞子进去，这样来煮粥吃能够长期吃都不会燥、不会腻，而且因为它寒热食物都有，搭配得非常好，尤其适合于在秋分的时候吃的一个食疗方法。

对于经常失眠的人，或者睡眠很差的人，就可以用酸枣仁，捣碎它然后加上小米来煮粥，吃以前放一点蜂蜜，在睡觉以前一个小时喝，就能够帮助我们改善睡眠。

## 5、寒露

寒露就是天凉、露水重，这个时候秋天的燥气就非常明显，可以润燥、清咽喉，可以用桔梗清咽茶——桔梗五克，百合五克，菊花三克，炙甘草三克，然后放一粒胖大海，放一点冰糖进去，开水反复冲。因为桔梗能够宣肺利咽，能够止咳，能够开肺气之郁结，宣心气之郁闷。

## 6、霜降

“霜降一过百草枯”，所以中国的古语说：“霜降无霜，主来岁饥荒。”霜降这一天如果没有霜，来岁的收成就不太好了，这个时候用平补的方法比较好。可以用茯苓十克，大枣三粒，当



归三克，枸杞子十克来煎水喝。茯苓能够渗湿利水，能够健脾。松树边上挖下去，往往就能够找到茯苓，它是松树的精气凝结形成的，如果把表皮全部削掉，里面的核心部分就叫做茯神，那个药就是安神，能够养心，药效是不同的。

冬季也是六个节气，我们在冬季里面适合于让阳气归根，让阳气收藏于肾，“冬雪雪冬小大寒”，立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，这个是冬季的六个节气。

## 1、立冬

立冬时候是属于干季的最后一个节气，燥气是最重的，所以立冬这一天不能够大补，其实在《黄帝内经》的六季，立冬是干季的最后一个节气，不适合于大补，可以清补。比方说我们有“制何首乌粥”，这个去年（2010）讲过，用制何首乌二十五克，放五粒红枣，加一点粳米。制何首乌先熬水出来，然后渣不要了，再放大枣和粳米进去，将熟的时候放一点红糖。

## 2、小雪



小雪是欲补先清，首先要清肠，然后再来清补。可以用苹果胡萝卜粥——苹果一百五十克，包菜一百五十克，胡萝卜一百克，剁成泥以后把汁滤出来，然后再放米进去来煮粥吃，这样将要熟的时候可以放蜂蜜，有些人担心破坏维生素，也可以先把米煮好，差不多熟的时候再把蔬菜水果汁放进去，将要吃的时候再调一点蜂蜜进去，这样就能够保全蔬菜汁里面的维生素。

### 3、大雪

大雪是最适合于进补的时候，“小雪应清肠，大雪宜进补”。一年四季二十四个节气真正能够进补的就是大雪这个节气，大雪这个节气里面你怎么补都能够吸收，效果最好。所以我们这个时候要做好内在阳气的保养封藏工作，在大雪这个节气里面不要熬夜，不要剧烈运动，精神内守。

对于所有的人都适合的大雪这个节气当然就是八珍汤了，八珍汤也就是四君子汤加上四物汤，四君子能够补气，四物能够补血，气血双补。当然如果你身体很健康，就在大雪这个节气里面喝一剂八珍汤就好了，如果觉得想利用大雪



这个节气来进补的话，就整个十五天你都喝这个八珍汤，一般都是不会上火的，当然如果你本来就湿热很重，你要先清湿热。

#### 4、冬至

冬至这个时候适合于养阳气，冬至是白天最短，夜晚最长的一天，冬至一阳生，阴阳转换的时刻，冬至对应的这个就是复卦，地雷复，最下面一个是阳爻，是一点阳气萌生的时候，所以古人有这个养生智慧，他就很重视这一天，静养阳气，不要干扰阴阳的转化和阳气的萌生。

这个时候我们就可以吃四逆汤，前面夏至里面就讲过了四逆汤，也就是制附片十克先煎一小时，干姜十克，炙甘草十克水煎服就可以了。也可以用肉苁蓉十五克（内蒙古大家如果去过就知道那边会产那种肉苁蓉，称为沙漠人参），然后加一点大米适量煮粥吃，也是能够养阳气的一个食疗方。

#### 5、小寒

小寒这个节气里面我们适合于吃核桃仁饼，用核桃仁五十克打碎，然后放面粉二百五十克，放一点白糖混合在一起，加水搅匀以后烙薄饼吃

就可以了。

核桃你敲出来像人的大脑组织一样，所以它能够健脑的，供养里面供养核桃表示是肝脑涂地，头目脑髓都能够供养的意思。

这个是我们讲小寒。

## 6、大寒

大寒是一年的最后一个节气，适合于强肝壮胆，就能够帮助阳气开发，防风寒。汤水方面可以喝黄花合欢汤，用黄花菜二十五克，合欢花十克，加水煮半个小时，睡前一个小时的时候放一点蜂蜜来喝，就能够治疗健忘、治疗失眠，如果心中很郁闷，可以疏解心中的郁闷之气。

当然在大寒的时候也可以吃八宝饭，用糯米五百克，莲子二百五十克，大枣二百五十克，薏米和蜜冬瓜条各一百五十克，蜜樱桃八十克，龙眼肉八十克，瓜子仁二十克，白糖适量，用这些来做八宝





饭，一家这个量应该就够了。

这个是大寒的时候我们怎么吃、怎么喝，养生的方法。

黄花菜，古语里面叫做萱草，白居易有一句诗叫做“萱草解忘忧”，所以萱草——黄花菜是能够消除心中的郁闷之气的。

我们把二十四节气养生法简要地说了，归纳起来说的话，《黄帝内经》把一年分为六季，也就是风、暖、热、雨、干、寒六季。

大寒、立春、雨水、惊蛰这四个节气要避风邪，风邪如果跑到体表就容易引起皮肤瘙痒、荨麻疹；如果跑到关节里面去就会引起关节痛；如果跑到筋脉里面去就会引起抽搐。

春分、清明、谷雨、立夏就要避火邪，所以在这些时间就不要去进补了。

小满、芒种、夏至、小暑就是要避暑邪和湿邪。

大暑、立秋、处暑、白露就避开湿邪，因为湿邪是会催生肿瘤的。

秋分、寒露、霜降、立冬要避免燥邪，天气干燥这个人就老得快，所以要用汤水来滋养。

小雪、大雪、冬至、小寒要防寒邪，我们人



的气血一受寒就会淤堵。

这个是我们讲时间养生法。十二时辰养生法、二十四节气养生法的实质都是借天地之力以养人，达到一个天人合一的境界。我们学习中国传统文化经常会听到“天人合一”这四个字，但是其实很多人讲天人合一，他晓得里面到底包含了什么，其实药师法门来说天人合一一定要包含三个内涵：

第一个就是天人同构。人以天地之气而生，所以是天人同构的。天上有日月，我们人就有两只眼睛，相对的了；一年有三百六十五天，我们人的身体有三百六十五个穴位，有三百六十五块骨节；天有十二个月，人就有十二条经络。这个都是表示天人同构，当然可以无限地举下去，相应的有很多。

第二个内涵就是天人合德。我们为什么会生病？生病的原因就是人与天地不能够合德，与天地之德不相应、不相合，跟天地运行规律相逆、相隔，药师法门就是讲要相应不相隔，相应就是顺应，相隔就是交叉、冲突。能够相应就会有天人感应，怎样和天地去合德？天地有什么德？

我们看《易经》就知道了，乾卦上面怎么



说？“天行健，君子以自强不息”，坤卦是指地，“地势坤，君子以厚德载物”，所以自强不息和厚德载物是天地之德，我们要能够顺应天地之德。

四川有一个老人叫杜道生，这个人好像1937年就从北大毕业，他懂得很多外文，但是他不要这些，他就直说，他九十多年从来没生过病，其实他就表示天人合德，他顺应这个天地规律。

第三个就是天人感应。如果我们修学药师法门，能够与天地运行规律相应不相格，能够天人合德，坚持就一定会有感应，就是药师法门上面所说的“以色身透法界，以法界透色身”，这样就是天人感应。

我们懂得了缘起的规律，懂得的时候就是神通妙用，不懂的时候就是秘密，所以要有天人同构、天人合德、天人感应，这样我们就能够明白怎样修学药师法门达到天人合一的境界。

### 3、十二消息卦养生法



|        |       |       |       |        |       |       |           |           |           |           |           |           |
|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 时间     | 23-1  | 1-3   | 3-5   | 5-7    | 7-9   | 9-11  | 11-1<br>3 | 13-1<br>5 | 15-1<br>7 | 17-1<br>9 | 19-2<br>1 | 21-2<br>3 |
| 时辰     | 子     | 丑     | 寅     | 卯      | 辰     | 巳     | 午         | 未         | 申         | 酉         | 戌         | 亥         |
| 药义大将   | 宫毗罗   | 跋折罗   | 迷企罗   | 頞你罗    | 末你罗   | 娑你罗   | 因陀罗       | 波夷罗       | 薄呼罗       | 真达罗       | 朱社罗       | 毗羯罗       |
| 本地身(神) | 弥勒至   | 大势陀   | 阿弥陀   | 观世音    | 如意轮   | 虚空藏   | 地藏        | 文殊        | 大威德       | 普贤        | 大日如来      | 释迦        |
| 经络     | 足少阳胆经 | 足厥阴肝经 | 手太阴肺经 | 手阳明大肠经 | 足阳明胃经 | 足太阴脾经 | 手少阴心经     | 手太阴小肠经    | 足太阴膀胱经    | 足少阴肾经     | 手厥阴心包经    | 手少阳三焦经    |
| 月      | 十一    | 十二    | 正月    | 二      | 三     | 四     | 五         | 六         | 七         | 八         | 九         | 十         |
| 节气     | 大雪冬至  | 小寒大寒  | 立春雨水  | 惊蛰春分   | 清明谷雨  | 立夏小满  | 芒种夏至      | 小暑大暑      | 立秋处暑      | 白露秋分      | 寒露霜降      | 立冬小雪      |
| 四季     | 冬季    |       | 春季    |        |       | 夏季    |           |           | 秋季        |           |           | 冬季        |
| 辟卦     | 复     | 临     | 泰     | 大壮     | 夬     | 乾     | 姤         | 遯         | 否         | 观         | 剥         | 坤         |

我们看十二消息卦，辟卦或者消息卦都是一样，十二辟卦养生法，你有没有看到这十二个卦？你留意看前面的复、临、泰、大壮、夬、乾，这六个，你注意看底下，由下往上第一个有



一个一阳生，有一个阳爻，第二个两个阳爻，一直到最后全部都是阳爻，这个表示什么？表示阳气渐生的过程。



再看底下的姤、遯、否、观、剥、坤，这个也是看底下，也是开始一阴生，然后二阴生、三阴生，一直到最后六个都是阴爻，那就是坤卦了。



所以这个十二消息卦能够很清晰地表达阴阳的变化。

辟就是开辟的意思，是根据乾坤二卦所辟的卦。为什么叫消息卦呢？它表示阴阳的消息、阴阳的盛衰。



第一个是地雷复，地雷复是对应的农历的十一月，对应的节气有大雪和冬至。地雷复是表示一阳来复；然后是地泽临，地泽临是农历的十二月，已经有两阳了，对应的是小寒、大寒；然后就是地天泰，底下有三个阳爻，所以叫三阳开泰，对应是农历的正月，节气有立春和雨水。大家可以一路看下去，地天泰、雷天大壮、泽天夬、乾为天、天风姤、天山遯、天地否、风地观、山地剥、坤为地，这个就是十二消息卦。

宋朝时候有一位大德叫做邵雍（邵康节），他很著名的一个著作就是《皇极经世》，文言文写的都有这么厚，有些人可能看过，他对人世的兴衰、天地的运行都有很准确的一个把握规律以后的一个预测，号为康节。



邵雍

邵康节有一首诗，按照易理来说的，其实也就是说修炼的方法，因为药师法门讲天地运行规律，跟传统文化《易经》里面讲的也是很相通的，所以邵雍这个诗后面的四句就说：“乾遇巽



时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”

“乾遇巽时观月窟”，那说什么？其实就是天风姤了，上面是乾，底下是巽，巽卦，表示风，天风姤，所以说“乾遇巽时观月窟”，这个表示阳至一阴生，可以知道生命的法则。

第二句“地逢雷处见天根”，就是说地雷复卦，可以见到生命的本来。

“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”，也就是说能够把握生命和宇宙的规律就能够成就不死虹身，能够开显不生不灭的真性。

我们掌握十二辟卦，不但是用于个人的养生和修炼，而且还能让我们把握住天地运行规律，也就是天文学和地理，也可以用之于军事等等各个方面。

比方说我们来看农历的十月份，相对应的是什么卦？坤卦，这个时候的节气就有立冬、小雪，它是个全阴的卦，表示天地之间的阳能全部都吸收入地下了，那就阴极则阳生，所以农历十月份立冬以后一定会有一个小阳春，为什么会有小阳春？原理就在于这里，一定会有一两天风向会由一直吹西北风转过来吹东南风。



所以我们就能够明白赤壁之战的时候，曹操率领五十万大军攻打孙权，孙权只有十几万人，加上刘备，刘备的兵更少得可怜，两个人合起来都不是曹操的对手，那怎么办呢？这个我们都知道，诸葛亮借东风，你说真的是他借来的吗？当然不是了，其实就是他把握了这个原理，懂得这个节气，然后用火攻，刚好那两天风向逆过来，东南风，就用火攻来烧曹操的战船。

曹操因为他的军队都是北方人，在江里面一摇晃就头晕，所以把船全部连起来。有人就提醒他说：“你不能够连起来，如果对方用火攻你就死定了。”曹操说：“我哪里怕，这个冬天哪里会有东南风啊，我在西北，西北风吹下去，他要用火来烧是烧他自己，不可能伤害到我。”那就说明他没有学透，诸葛亮就知道了，立冬以后一定会有一个小阳春，一定会有一两天转过来吹东南风的，所以就使曹操大败，就是因为诸葛亮懂得了这个十二辟卦。

还有比方说卦里面有一个叫做山泽通气，药师法门和中国的传统文化都认为天和地是有生命的、是活的，你不认为地是死的，天地都是活的、是有生命的。我们有看到那些山脉里面很多



会有天然的山洞，因为我们讲了，天地是活的，地是活的，所以山洞就是地的鼻子，它来呼吸的，是真的，不是讲笑。你如果是在神山圣地那些山洞修炼，如果懂得这个十二消息卦，你有法的传承，你就知道什么时间应该在什么地方的什么山洞去修行，你的修行很快会相应，为什么？不是你自己的那点能量在帮助你成就，整个天地的能量都在帮助你，所以其实还是要有很多善巧的，不是你盲修瞎炼、蛮干可以成就的，山脉之中那些天然的山洞其实也就是地球来呼吸通气的。

中国传统文化在佛经没有翻译过来之前我们本来就有这个，所以相互之间是通的。比方说两千多年以前的西汉时期，匈奴人不断地用骑兵来骚扰，要平定匈奴的骚扰，朝廷就经常要派出几万人、十几万人，甚至于几十万人出塞外去打匈奴，但是会遇到很多问题，你这么多人跑到西北方去，那都是沙漠、都是戈壁，哪里有水呀？喝水都成问题。那几十万大军怎么办呢？

行军的时候军师就一定会带一些艾草（我们拿来熏艾条那个艾草），到了沙漠里面那些塞外高原，那些戈壁滩上，一到以后马上就会让士兵



挖一个一丈见方的大坑，挖深一点，把艾草放到里面去烧，然后叫士兵注意观察周围有什么变化。很奇特，一定会有一个地方（隔得比较远），你在这里烧，它在那个地方就有烟冒出来，军师就会指挥在冒烟的地方打下去，就一定会有水，为什么？山泽通气。是不是中国古人很有智慧？现在的人都没有这个，其实就是运用山泽通气这个原理。

这个很多了，如果讲这个应用法，药师法门里面无量无边，单单讲这个都要讲几天，因此古人说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也；逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”能够听得懂什么是得道吗？要顺应天地宇宙的运行规律，顺应四时春夏秋冬四季的变化，就不容易生病了，就懂得了天人合一之道，如果我们违背天地运行规律，小而言之，个人就是疾病丛生，大而言之就是天地灾变很多。

比方说我们今年（2011）三月十一号，日本的九级大地震，然后海啸、核泄露，就是大自然警示人类，我们一定要改变以人类为中心拼命榨取大自然的这种文明观，这种偏颇的观念，要能够顺应天地的规律，一定要能够建设一种人与天



地万物和谐共生的生态文明，这样人才能够长久地保有文明，才能够减少这些天灾。

我们看看从2008年开始几乎就没有消停过，到处都是地震、泥石流、海啸，为什么呢？因为我们跟天地运行的规律相隔，很多人都会迷信科学，现在有一种迷信就是科学迷信，认为这个就是万能的，其实不是。你想想不管你用什么科学，它不过是更快速地来吸取大自然的物质，开采大自然的物质为人类所用，最终离不开这个根本，因为它依靠的是大自然，大自然如果被破坏了，那我们就没有根了，我们没有立足之地，所以一定要能够建立这种人类与天地万物和谐共生的生态文明。

因此古人说：“道者，圣人行之，愚者佩之。”这个就说得很通透了，圣贤就懂得依天人合一之道来生活，顺应天地规律来生活，与道相应，所以说圣人行之。愚者佩之，愚人只是记住了这些，口头来



宣说，就好像把一块玉佩只是挂在身上而已，没有什么其他作用，所以愚者佩之。

这样我们就把十二消息卦简要地说了，当然这是一个挂一漏万的说法，大家如果想深入看，我建议大家看吴信如阿阇黎有一本书叫做《周易发微》，上网可以买得到。《周易发微》里面最重要的一篇就是《巽卦研究》，那个是顾老，顾净缘阿阇黎研究巽卦的，讲得很通透，不过那个要有文言文的基础，不然你不晓得他说什么。

### 精神能量养生法

我们再略说一下精神能量养生法，我们这次只能够把精神能量养生法略略说一下，灵性能量养生法估计是没有时间说的了，明天把精神能量养生法说完，然后补充说方位养生法，这样我们这两大类的养生法就说圆满了。

精神能量养生法，我们首先要能够明白药师法门可以归纳为三个字：身、心、灵。

身不单单是我们这个可见的肉体，还包括不可见的能量体。

心当然就是指情绪体、理智体和意志体，也



包括了我们的情感——喜怒哀乐，也包括了我们的思维方式、判断能力，也包括了我们不屈不挠的意志力。中国传统文化里面历来倡导说：“知其不可为而为之。”这种担当的精神、这种使命感、这种意志力，而且它也涵盖了更加广大的多层次的潜意识，唯识宗就说得很透彻了，把它称之为八识：前五识、意识、末那识、阿赖耶识，这个都是属于心。

再然后就是灵，灵当然就是指直觉体、光明体、空性涅槃体，是指超越我们身体和心智的更加广大的存在，有一些西方他们把这个叫做宇宙意识，西方心理学的发展吸收了很多药师法门的精髓，吸收了很多禅的精髓和金刚乘的精髓以后，他们把这个称之为宇宙意识，其实他是指超越于身体和心智的更广大的一个存在，也就是指我们的本来面目，也就是指我们不生不灭的本体。

其实我们每一个人都是多次元的生命存在，所以我们懂得药师法门就能够了悟到作为人类的一员，我们不仅仅是分裂的物质存在，更是一体的精神存在。从灵性上来说我们都是一体的，当然从物质存在来说，每个人都有自己的形体，这



种一体的灵性能量存在是我们需要了悟的，因此我们每一个人不仅仅是一具身体，更是广大浩瀚的心灵，更是圆满光明的灵性。

精神能量养生法就是要在日常生活的当下身心之中了生死、成佛道，我们要有这种信心，我们在当下的日常生活的身心之中就能够了生死、成佛道，所以我们讲这些十二时辰养生法、二十四节气养生法，目标不是单单让我们活得更长一点、更好一点，目标是解脱，我们要有这样的信心和意志力，然后在每个念头的当下能转负面情绪，转那些贪婪、愤怒、嫉妒、怀疑等等的负面情绪为正面情绪，转变为清净、光明、喜悦、宁静、安祥、慈悲等等的正面的能量。

更进一步我们能够觉察到，每一种负面情绪的背后一定会隐藏着某一种期待、某一种观点，当外在的环境不符合我的期待的时候，当我们的亲人、我们的朋友、我们的同事，他与我的期待不相符的时候，我就觉得很失落、很悲伤，或者暴跳如雷，夫妻之间就渐行渐远都是这个原因，同事之间相处不由自主地也容易冒出负面情绪来，也是这个原因，所以真正要处理的是隐藏在我们情绪背后的那些期待和观点，这个才是问题



背后的问题。

所以我们生烦恼的时候、我们愤怒的时候、我们起贪婪的时候，这个是问题，但是你只是把它压下去，下次它还会再起来，为什么？因为问题只是表相，负面情绪只是表相，问题背后还有问题，那就是我们有某一种观点、有某一种期待，是这种观点、这种期待让我们看待这个世界的时候产生烦恼、产生痛苦，是这种期待和观点我们执著它以后，就在我们和世界之间做了重重的围墙，让我们和世界隔离开来了，所以烦恼痛苦就生起来了。

因此我们要破除对自己观点的执著，不需要期待任何人，只是对自己负责，你有任何期待都一定在后面会让你生烦恼，能够真正这样我们就能够无往而不利，我们跟任何人相处都不再会产生负面情绪，遭遇任何事情都能够欢喜自在，遭遇任何事情都不要执著于你的观点。





因此修药师法门其实是不需要脱离日常生活的，只要让我们内在的觉察力能够浸透到我们事业和日常生活的点点滴滴之中去，就是保持觉察，活在当下，这样持续地去用功夫，直到有一刻，我们内心的冲突、煎熬都消融了，我们就会法喜充满地发现，如果我们内在是统一的、是和谐的，那么外在的世界也会变得和谐美好，外在的世界不再会让我们生烦恼，以前在我们看起来认为是很平淡的、很庸俗的、很单调，甚至于很枯燥的生活也变得每一刹那都充满了灵性的美好，都是如此的神奇，所以奇迹就在当下的每一刹那之中，使我们内心之中充满了纯净的喜悦，我们每一个修学药师法的行者都能够变成智慧光明和慈悲关爱的源头，不断地将喜悦、吉祥、平安带给自己和周围的世界，这样是药师法门精神能量养生法的精髓。

其实，我们用简单的几句话来说，物质能量养生法是处理好人与自然的关系；精神能量养生法是处理好人与人、人与社会的关系，当然也包括人与天地鬼神的关系。怎样在人与人交往之中不生烦恼，最关键的是要改变自己的思维模式，要超越自己思维模式的局限性，不要执著于自己



的观点，不要偏执，不要抱着成见去看人，那样你一定会生烦恼。

夫妻之间为什么会吵架？因为大家都抱着成见。先生有一个行为，太太看了以后就调动过去的记忆、对他的印象来解读他现在的行为，但是其实错了，现在的行为是现在的心决定的，你用成见来看他就是用过去的心来看现在的行为，当然就会有误会了，这个是精神能量养生法的一个关键。

物质能量养生法的关键就是人与自然和谐。

精神能量养生法，思维方式转变了、超越了，行为方式也就能够转变，就能够由以前那种以自私为中心的这种自利的行为模式转变过来，有慈悲心、有大爱这种无我利他的大慈悲心，能够以利他为中心恒顺众生，行为模式也超越了，就能够内在生起智慧光明，照亮心中的黑暗。

很多人遭遇到生活中的那些困境和事业上的不如意的时候会有逃避、会有埋怨、会有不知所措，修学药师法门精神能量养生法的行者就会了悟，问题和困境不是来找我们的麻烦，而是来帮助我们的，来提醒我们的，能够让我们向内走，以前我们一直向外走，向外走去追寻，以为快乐



和喜悦和自在和幸福都在外面可以追寻得到，现在修学药师法门能够明白我们要向内走，照亮自己内心的盲点，当我们的内在世界调整得很好的时候，外在世界就会自然而然变得很顺利。

所以关于这个对立，我们往往把对立看成是矛盾，跟我们观点有一个相反的观点，我们就认为这个是矛盾，我们就很烦恼，但是药师法门告诉我们，对立不是矛盾，对立是互补，它是一个圆的整体的其中一个部分，你知道对立是互补之后，当然你就不会烦恼了，所以思维模式、思维方式要提升。

药师法门精神能量养生法的本质就是让每一个人都获得心灵的自由，在生活之中能够舍离对物质的贪求、舍离对观念的执著，增加对人间的关怀，这个就是悟道的最好资粮，就是药师法门当下日常生活之中实践的好方法。当然精神能量养生法有很多实践的方法，比如说宇宙生命能量养生法、身心柔软与平衡智慧养生法、心想事成心能养生法等等。药师法门是一个完整的法系，所以她每一类法都是非常实用，当时听的时候觉得好像很浅，但是你持续地去修就会越来越快乐自在。



## 一、宇宙生命能量养生法

我们首先来说一下宇宙生命能量养生法。我们首先能够明白现在科学已经证明的一个真实的现象，就是人体每一个细胞，细胞膜里面的水分子都带着中性电子，使细胞能够跟地球所发出的磁场相应而能够产生一个磁场效应，借由人体而发射出来的生物波形磁场就是能量，人体本身就是一个高能量的发射器和接收体，可以接收大自然的信息和能量，可以接收其他人的信息和能量，可以接收各种生物之间的信息和能量，其实是互相影响的。所以中国古人说：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香。”原理其实就是在此次地，你跟善人在一起，他那种能量、那种磁场就能够净化我们。

并且量子物理学的研究已经发现，在微观世界之中可以观测到物质结构的本质就是能量





与意识，我们人体每个人有七个重要的能量中心，称之为三脉七轮，也就是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮，每一个脉轮都是宇宙间一种生命能量的通道。通过脉轮，宇宙生命能量可以作用于我们的情绪体、理智体等等，作用于我们的感觉、我们的情绪和我们的心智层面上，并且转换为身体的能量。

现在西方开发了一种仪器叫“人体气场仪”，我们运用这个“人体气场仪”来检测就可以知道，如果我们修了宇宙生命能量养生法以后跟修之前这个是有差异的，可以用这个仪器把它检测出来，人体七轮的能量颜色有明显的变化和提升，能够由没有修之前的那种混乱、暗淡、下沉、逆转的状态，转变到为清晰、稳定、光明、顺转的状态，整体的能量场就会变得很顺畅、很和谐。所以宇宙生命能量养生法是有利于脉轮的清理和净化，当我们脉轮敞开的时候，那些具有加持力的宇宙生命能量就能够更好地滋养我们的身心系统，当我们每一个脉轮都没有淤塞的时候，诸佛菩萨存在于法界之中这种灵能的加持这种能量，比方说我们念莲师祈祷文就能够迅速地融贯到我们身心，所以那些如果能够相应的，能



够比较入静、入定的人念祈祷文很快就很宁静，为什么？他把遍满法界的这种灵性能量能够吸纳过来，滋润我们的身心系统。

第一个能量中心是海底轮，能够吸收来自于大地的生命能量，如果失去平衡的话就会导致到生理上的肠道疾病、背痛等等，也会导致到情绪上的紧张、恐惧、缺乏安全感，很沮丧、垂头丧气等等，也会导致到行为上的缺乏自信或者反过来就是暴力倾向，在家庭里面有暴力倾向都是因为海底轮有淤塞，如果打开就能够成就三摩地，能够海底轮打开的人他的周围都会变得很安祥和自在，充满了这种安乐祥和的氛围，因为他完全没有了那种不稳定的情绪，当然这是很略地说。

第二个能量中心就是生殖轮。生殖轮是情绪与感觉的中心，如果失去平衡的话就会导致到情绪失控，生理上来说女众就会有妇科疾病等等。

第三个能量中心就是脐轮。脐轮对应的是意志力，对应的是跟别人联结的能力，对应的是自我肯定等等，如果失去平衡的话会导致到糖尿病，导致到消化系统的疾病等等，也会导致到行为上的工作狂，也会导致到情绪上的自卑感和优越感交织。



第四个能量中心就是心轮。从心轮开始，心轮以上的脉是菩萨脉，以下的脉是众生脉，打开心轮的人，他就自然地有大慈悲心，他会对所有的众生有完全无私的那种大慈悲心和关爱。

第五个能量中心是喉轮。喉轮是沟通和创造力的中心，打开的人会自然变得很静默，你不要以为一个喉轮打开的人会滔滔不绝、喋喋不休说个不停，不是这样的。他自然就会很静默，但是如果他一旦开口说话，他的语言就会很有震撼力，能够直达人心，直截抵达人的心灵深处。并且喉轮开的人，他能够掌握梦境，能够深富创造力，所以我们修睡光明法，喉轮是很关键的。

第六个能量中心就是眉间轮。眉间轮跟直觉，跟观想力、想象力有关，是觉知的中心，眉间轮如果失去平衡就会导致到学习障碍，记忆力很差，导致到脑部的疾病，年纪大以后容易导致到老年痴呆症等等。

第七个能量中心就是顶轮。顶轮能够联结宇宙意识，顶轮开发的话能够开发我们的灵性层次，所以我们要观修什么？我们讲“千华台上卢舍那佛”，报身佛卢舍那佛是坐在千瓣莲花之上，为什么有千瓣莲花？因为我们的顶轮就是千



瓣莲花，顶轮开了，真正的证悟才能生起。

观修药师佛的宇宙生命能量养生活法可以分为七个步骤，我们讲了这七个轮怎么开发它呢？它已经失去平衡了，怎么让它平衡呢？当然有具体的修法：

第一个步骤就是把心带回身体。凡夫众生的身和心是分离的，我们的身体只能够活在当下对不对？但是我们的心可以跑到昨天，想昨天在干什么；可以跑到去年；可以跑到明天；可以跑到后年；可以跑到美国，我们的心哪里都可以去，对不对？但是我们的身体只能在当下，身和心就分离，凡夫众生总是身心分离的。

首先第一步要把心带回身体，怎么带回？这个我们都知道了，也就是通过内观，觉知呼吸、觉知感受、保持平等心，就能够使我们身心不分离，能够平静祥和，要消除不安的感觉。我们心里面还累积有压力，或者我们心里面还有烦恼、痛苦，那怎么办呢？首先我们要全然地接受这种状态，不要执著，也不要抗拒，只是觉知，可以觉知到这种不舒服的感觉在身体的哪个部分，比方说在胃部，比方说在胸腔或者在头部等等，可以观修所有的不安和压力都集合成为一团乌云，



呼气的时候就将这团乌云呼出去，排入地下，心里面就默念“哈，哈，哈”，我们念百字明“哈哈哈哈 吠巴嘎哇纳”，这个“哈哈哈”就是把这个消除的。

我们要开发五轮，开发五轮有五个种子字：嗡，阿，吽，梭，哈。当然每个种子字都有很多妙用，这里面因为是大众讲，只能重点讲两个，其他应该是修到那个层次才来讲。我们讲第一个就是“哈”字，这个“哈”字能够迅速地摧破恶业、宿业，后面会讲一个“阿”字，修法的重点就是能够通过这个连通到宇宙生命能量，与药师佛真正相应。

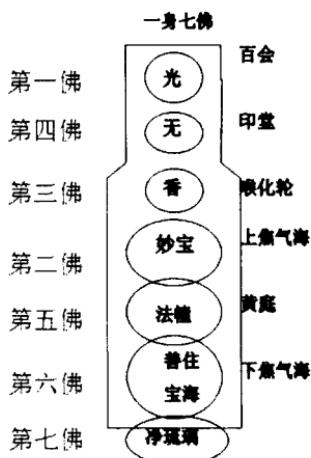
第二个步骤就是以虔诚恭敬心来观修药师七佛。

从彩图我们可以看到，第一尊药师佛，第二尊、第三尊、第四尊、第五尊、第六尊、第七尊，七尊药师佛你要先知道。

再看一身七佛图。

从最底下看起，我们这个观修是从海底轮开始





的，海底轮大概是在会阴这个位置，海底轮这个地方要观修第六尊药师佛——善住宝海世界法海胜慧游戏神通如来。看一身七佛图和前面的彩图就能够明白怎么观修，元旦法会我们也详细讲了每一尊佛的手印、颜色等等，这里就不重复了。

然后就到了脐轮，脐轮就要观修第五尊药师佛——法幢世界法海雷音如来端坐在脐轮的莲花台上。

然后我们就要观想心轮这个上焦气海里面（中脉里面主要是心轮），心轮八瓣莲花上面有第二尊药师佛——妙宝世界宝月智严光音自在王如来。

再观修喉轮，喉轮的莲花上有第三尊药师佛——圆满香积世界金色宝光妙行成就如来。

然后观想眉间轮莲花上面有第四尊药师佛——无忧世界无忧最胜吉祥如来。

然后是观想顶轮，顶轮千瓣莲花上有第一尊药师佛——光胜世界善名称吉祥王如来。

然后我们再来观想整个的身心，完整地来观。整个的身心就是第七尊药师佛——净琉璃世界药师琉璃光如来。药师琉璃光如来的身体呈现出像彩虹一般的琉璃光，像蓝宝石山一样晶莹剔透，我们自成本尊药师佛的佛身光明就好像一千轮太阳照耀在晶莹剔透的蓝宝石山上，这样的光明璀璨，这样观修好以后还是成就的一个三昧耶尊。

我们再来迎请智慧尊，就是每一尊药师佛净土的药师佛智慧尊来给我们灌顶，融入到我们的轮，这个就是自成本尊和智慧尊一体。

我们一定要知道，药师佛与宇宙是一体的，宇宙生命能量与药师佛的全知智慧以及药师佛的无所不在是合而为一的，药师佛其实就是宇宙生命能量的一个拟人化，因为凡夫众生一定要有一个拟人化才容易去修，不然的话他觉得这个灵性能量看不见、摸不着，他不晓得怎么去修，所以佛曲垂方便，现种种化身来让我们能够因此而起修，但是我们要知道，其实药师佛跟宇宙就是一体。

好了，今天我们先讲这两个步骤，后面的明天继续讲。



### 第三讲

勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心。  
灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。  
于诸惑业及魔境，世间道中得解脱。  
犹如莲花不著水，亦如日月不住空。  
悉除一切恶道苦，等与一切群生乐。  
如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。

南无药师海会佛菩萨！

诸位善知识，首先让我们共同发起无上殊胜的菩提心，为一切如母有情能够真正地与药师七佛相应，成就身心灵的健康得解脱，所以我们今天继续来学习药师法门中的健康养生法。

昨天我们已经讲到了精神能量养生法，我们讲了有七个能量中心，然后又讲了怎样来开启七个能量中心，要观修药师七佛，药师七佛是代表了宇宙生命能量，有七个步骤：

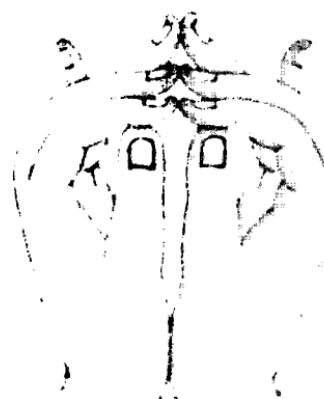


第一个步骤是把心带回身体。

第二个步骤是在我们的身体脉轮观修七尊药师佛。药师佛其实就是天地宇宙运行规律的拟人化，药师佛的全知智慧以及他的无所不在是与宇宙生命能量无二无别的。

第三个步骤我们就应该要祈请药师七佛加持。我们可以称念药师七佛的名号，也可以持诵《药师七佛经》上面的五个咒语，或者就是单纯地念“阿”字，一直很长地念“阿一”，能够让我们证悟空性的智慧，因为“阿”字本不生。

七轮中间的药师七佛开颜含笑放光加持我们，我们一边修的时候，一边持咒，或者一边持名号，一边结手印，三密相应，我们体内就会充满智慧和慈露，特别是有病的同药师佛的琉璃变的部位，明不同于蜡，不同于太阳，是有生命力是药师佛的



悲的圣乳甘有一些身体修，要观修琉璃光加持病而且这个光烛的光明，的光明，它的光明，就智慧心以光



的形态出现。

然后可以观我们病变的这个部位，比方说我们有肝硬化或者脂肪瘤等等，我们有病变的部位一片漆黑，都是一些不纯净的能量结，我们用药师佛的琉璃光来打开它、来净化它。我们学药师法门已经听过这么多了，都会知道，每一个人的身体就是他自己的自传，他这一生的经历，这一生的创伤，这一生的情绪波动，都会在身体里面留下记忆。我们的身体是非常有智慧的，它会如实地记录我们一生之中很多的情绪记忆，那些被压抑的负面能量，比如说悲伤、愤怒、嫉妒、猜疑、难受、沮丧等等，都会在我们身体里面特定的部位留下能量结。

所以我们身体里面是有一个痛苦之身的，就是这些能量结，久了以后这些能量结不能化解就会形成各种疾病，因此可以知道，我们每个人身体里面都有一部自传。药师法门里面身心柔软与平衡智慧养生法，如果很细地讲（当然此次是讲纲要），我们就可以知道，我们什么地方很僵硬，什么地方有疼痛，那它一定会表示我们长久地累积了某一些情绪，所以我们的身体会记录我们一生的经历，药师佛的光明就能够穿透这些能



量结而且照亮它们。

再观修药师佛的智慧光明充满了全身的每一个细胞，使我们全身都充满了喜悦和温暖的感觉，充满了药师佛的治疗甘露，充满了不可思议的药师佛的治疗的能量，我们一切身心灵的问题都能够完全消失，每一个人都成为智慧和光明的凝聚体。

这是第三个步骤，祈请药师七佛加持。

第四个步骤就是观修我们的身心已经得到净化了，身体已经转化为光明和智慧的凝聚体了。现在的医学研究已经知道了，我们每个人的身体是由将近数十万亿个细胞组成的，我们进一步就要观修，观修每一个细胞都是光明的。

药师七佛的观修是有传承的，背后其实是有很深的理论基础在，为什么要观修每一个细胞呢？因为一切即一，一即一切，这个与华严的事事无碍法界，与华严的理论是息息相关的，每个细胞都是光明细胞，而且每个细胞都很大，观修的时候观修每一个细胞都广大犹如宇宙，犹如虚空，并且充满了加持的能量。

我们可以观修自己进入到某一个细胞，比如说前额或者任何一个部位的一个细胞里面去，进



进入到细胞里面就像进入到一间房子一样，就观修并且感觉到这个细胞就像宇宙一样广大，然后有一尊药师佛就坐在这个细胞的正中央，周围是药师琉璃圣眷属围绕着，就观修每一个细胞都是净土，都是药师佛的净土。

第五个步骤，呼气的时候感觉到细胞中间的每一尊药师佛都在向其他诸尊药师佛供养出加持的能量波，能量像波浪一样一直往外推，去供养其他的无量尊药师佛。

当我们吸气的时候就观修到诸尊药师佛都在接受加持的能量波，一切药师佛都处在加持能量波浪的这种流动之中，而且彼此之间互相联系。你不要观修像这种纸画的或者雕塑的药师佛，而就是一个很生动的药师佛，相互之间在交流、在对话、在论法、在度众生等等，相互之间联系。然后这种伟大的治疗的能量波充满了我们的身体。





享这个治疗能量波，我们与全宇宙一切众生都来分享治疗的能量波，一切众生都成为药师佛，这是第五个步骤。

### 第六个步骤就是在全然开放之中与宇宙合一。

我们的觉察力无限无限地开放，观照一切，不再有主客观的二元对立，不再有这种取舍分别心，凡夫众生总是拒苦迎乐，碰到高兴的就希望能够久留，碰到觉得自己会受伤害的，或者不高兴的，就想排斥它，这样是一个二取分别心。那我们不再有这种拒苦迎乐的二元分别取舍心，然后空间无限、时间无限，而过去、现在、未来都只是概念化的凡夫心所赋予的名字，没有任何的实义，不要执著于时间和空间，因为修到这个步骤的时候，其实时和空只是为了凡夫交流方便假名安立的。

在这种全然开放的觉性之中心性休息，这样我们就知道这个就是我们因地在修全观。因地是全观，果地就是全知。什么是全观？我们无论是在学习任何知识，接受任何教育，只要你没有开发内在这种活的智慧，只是把它作为一种知识体系，作为一种文化、作为一种思想来吸收，你就

只是像一个取景框一样，你看这个世界的时候，只看到取景框里面的那一小部分，其他的你都看不见。

所以概念化的知识其实是会拘束我们，会约束我们的心，让我们的心不能够尽虚空遍法界，就不能够全观，只能够片面地、片段地来观，现在我们能够打破这种局限性，能够全观。真正能够全观，我们就称之为观自在，观自在菩萨就是如此，他能够全观，因地是全观，果地就是全知，全知就是一切种智的佛陀，这样来观修，全然觉醒的心就是开悟的境界。

第七个步骤就是回向，将一切功德都回向给如母亲一般的一切众生，回向给全宇宙，回向给整个法界。

这个是我们简要地说精神能量养生法里面的第一种方法，就是宇宙生命能量养生法。其实如果每一天能够这样来观修，一切病苦都能消除，每一天认真地把这七个步骤来观修一遍，这一辈子都不用担心会患什么癌症或者其他恶性病，因为每一个细胞都得到净化了，每一个细胞都充满了药师佛的加持力，不可思议的能量。



## 二、身心柔软与平衡智慧养生活

前面我们已经把宇宙生命能量养生法简要而完整地讲说了，接下来就是第二种，身心柔软与平衡智慧，我们的身和心平衡了。

很多人是不平衡的，举个例子，有些时候我们会感觉到我们并不完全了解自己，比如说有时候我们想做的事情没有去做，不想做的事情却往往是忍不住去做了，又对自己的行为懊悔不已。有一些时候即使我们身边有很多的亲朋好友，但是还是感觉孤独等等。

其实这些都是因为身心分离，因为大脑和心分裂所导致的。佛陀说一切众生都是在梦中受苦，在六道轮回的生死大梦之中受苦，在梦中没有醒来的时候当然就有各种各样的苦了，但是救治的药方就一样，什么？就好像一个人在做梦，他梦中有各种各样的苦难，被老虎追吃、被伤害、被火烧等等，但是不管是什梦，帮助他的方法只有一个，那就是让他醒过来。

其实佛陀也是如此，佛陀的任何方法、救助我们的药方都是一样，也就是透过觉察让我们觉醒过来，只是觉察和欣赏，不去作价值判断，所



以我们要知道，身心柔软与平衡智慧主要就是保持觉察，因为觉察本身就是治疗，觉察能够帮助我们与自己的内在有更深的联结、更深的接触，能够疗愈我们过去的伤痛。通过觉察我们向内走，就能够改变过去行为模式的局限，就能够照亮我们内心黑暗的地方，通过觉察我们能够照亮过去思维模式的局限性，能够活出精彩的解脱人生。

比如说，以前我们总是习惯于用大脑线段思维，那么就总是会认为对立面就是矛盾，如果有跟我自己相反的观点，我就觉得跟我是矛盾的、对立的、让我生烦恼的。那我们通过药师法门就能够知道，不再把对立看做是矛盾，而看做是一个互补，因为我们现在运用的是圆的、整体观的思维。圆是无始终的，没有一个开始的点，它是循环无尽的，生命观就应该是圆的整体观，而不应该是线段观。大脑思维是线段观，从这头到那头，它是没有逆转的，是单向的，是有很大局限性的，所以要有这种圆的整体观。

我们知道互补就知道了，其实不管什么观点，我们都要充分地去了解和听，如果有哪些是我不能欣赏的，那就是我内心黑暗的地方。



其实我们都学了很多的佛法就知道，要解脱主要就是两大障碍，两大障碍突破了一定会解脱，也就是所知障和烦恼障。药师法门的身心柔软与平衡智慧养生法就是告诉我们两大方法来消除这两种根本障碍：用保持觉知来克服所知障；用活在当下来克服烦恼障。

什么是所知障？就是我们一直在强调的，如果我们执著于知识，它就会让我们有局限性，只看到我们懂的那一部分，然后我们内心就有恐惧，因为“吾生也有涯，而知也无涯”，我不管怎么去学，我都没有办法全部地去了解外在的所有知识，所以说知识使我们消除无知，智慧使我们消除无明。知识本身并不会障碍我们，所以世间说知识就是力量，但是我们对知识的执著就会形成所知障，因此佛法的教育是超越知识的智慧教育，是超越技能的觉醒教育。

什么是所知障？我们举个最浅的例子，比如说我们每个人都接受了教育，我们懂得很多的行为规范，知道我们按照社会的行为规则，如果遇到一些不开心的事情的时候，我们不能够流露出来，还要强装笑脸把愤怒、委屈这些各种各样的负面情绪都埋在心里面，如果你不懂得药师法



门，如果你没有学过佛法，你就不能够及时去转化它，这些被压抑的负面能量本身就是我们生命能量的一部分，因为任何情绪，无论是正面还是负面，它背后都需要能量来支撑，这种负面能量本身也是我们生命能量的一部分，当它们被压抑下去以后，也就等于我们一部分的生命能量被冻结了，而且要一直冻结这部分的生命能量本身也是需要能量的。

我们说个比方，就好像冰箱一样，电冰箱要制冷，本身也是要消耗电能，也是要用电的，所以又有一部分生命能量被用之于压抑那些负面情绪，这样累积久了，这个人的身体很多部位就越来越僵硬了，他生命的能量就消耗得越来越多了，他可用的所剩余的生命能量就非常有限，所以看他没有什么生气，每一天都是无精打采的，做什么事情都是缺乏力量。而且那些被压抑的能量在我们身体里面就好像地下的岩浆一样汹涌澎湃，总会想以某种形式去表现出来，所以我们有些时候总会觉得没有任何事情，但是就是不开心，因为那种被压抑的负面能量由潜意识里面冒到意识里面来了。

所以《红楼梦》上面说：“无故寻愁觅恨，

有时似傻如狂。”其实原因都是因为这种被压抑的负面能量不能被转化，久而久之就会转变成心理问题，或者演变成身体上的疾病，这些的根源都是所知障导致的。

我们接受了教育，所以我们如果对所学的知识起一种执著的话，我们就总是会认为自己是不完美的，我们还需要学很多，我们还需要向外去学很多、求很多，然后我才能完美。但其实药师佛告诉我们，我们每一个人从来没有离开完美，本来从灵性上来说是本自具足、能生万法、不生不灭的，因为我们内在的这种活的智慧，你只要用觉察，它就会涌现出来，我们可以用保持觉知来克服所知障。所以首先我们要知道人人本具佛性，我们每个人都有成佛的可能性，从灵性上来说，本来就是完美的。

所以学习药师法门的第一步就是要完整地、全然地接纳自己的一切，不要否定自己，首先要肯定自己。很多人学了佛法，但是他没有正确理





解，他听说佛法要破人我执、破法我执，然后他就没有一点自信心，他觉得我这个也不对，那个也不对，反正一天到晚觉得自己业障重，这个是错误的。首先要有自信心，首先要能够肯定自己。科学成就一切，佛法肯定一切，让我们有自信心，有完整的自信，我们才有能量开启，首先有自信我们才会去相信他人、帮助他人、帮助众生解脱。

所以我们首先就是要能够全然地接纳自己的一切，接纳我们身体的所有的感受，接纳我们当下的现状的一切，包括我们的疾病、包括我现在不开心的情绪，我都要完整地接受。

这样就可以知道我们的身心灵合一，只有充分地肯定自己，我们才能够真正地达至身心灵合一。我们透过去觉察就能够不断地向内走，然后去学习和了解我们身体里面的故事，可以帮助我们呈现出更高层面的生命力，那些曾经被我们冻结的、孤立的能量，我们透过觉察就能够释放它，就能够打开那些能量结，能够重新唤醒能量的流动，我们就能够真正地做到能量不流失，所以我们一直强调，修行解脱其实是需要物质基础的，物质基础是什么？能量不流失，身心灵的能



量都不能流失，如果一直在流失的话，要说解脱那是一个戏论。

能够真正能量不流失，我们每一天都这样去修，去实践药师法门，在时间、在空间中去实践的话，我们的能量一点一滴都能够不流失，渐渐地我们就会有脱胎换骨、焕然一新、重新认识自己的喜悦。

因为我们之前一直向外去寻找知识，去学习这样，学习那样，我们从来没有去向内充分地认识自己的七重身心，没有去照亮自己的身心，学了很多还是很迷惑，所以现在我们就会有喜悦生起来，因此保持觉知是克服所知障的妙法，而且这种觉察是能够瓦解我们固定行为模式的妙法。

我们总会有一个惯性，怎么去瓦解它呢？用觉察，也是打破思维模式局限性的首要工作，我们要用觉察才能够真正打破，就能够让我们在每一刻都看清楚自己的内心，在每一时每一刻都能够看清楚周围的事情，所以说觉察之光能够照耀我们整个生命。

其次就是用活在当下来克服烦恼障。

感情占上风的人，他总喜欢活在过去；理智占上风的人，他总喜欢活在未来。一个人很理



智、很理性，他总会用很多时间做种种计划，为未来提供保障，所以他有很多很多的计划，包括大学里面曾经有一段也流行开一种课程叫做“生涯规划”，但是那个没有什么用。感情占上风的人总会去追忆过去的成败得失、悲欢离合，其实他身体在现在心在过去。理智占上风的人，他总想用自己的聪明去为未来做种种完善的规划，但是那其实都是凡夫的妄想。

要知道，这两种就是烦恼障的根源。我们烦恼什么？我们为什么会有种种的烦恼、贪婪、愤怒、悲伤、忧虑等等？这些烦恼都从哪里起？就是因为我们从来没有活在当下。

也说个例子大家就容易明白了。

比如说很多人都做过讲演，有些人精心准备了一场讲演，然后他很紧张，各种问题都设想到到了，担心底下大家会向他提问，怕没有准备，到时候出丑。所以做了很长时间的精心准备。在他准备上台的时候，他也很紧张，看看全场谁谁谁来了没有，然后看到某一个人来了，然后他就想，那个人可能要问的那个问题我还没有准备，他马上就慌了手脚、马上就心慌意乱了，所以上台发挥就完全失常，而其实那个人根本什么问



题都没有问他，是自己的心在干扰自己，自己的妄想心、自己的大脑思维在干扰自己。

这种情况就是活在自己大脑假想的世界里面的人，因此他一直都活在大脑假想的世界里面，他从来不肯用心去感受、去觉知真实的世界，他总活在假想的世界，这个假想的世界是他的大脑想出来的，他以为他很聪明，其实是在困扰自己，所以就生出很多的烦恼。解决之道也很简单，就是当下马上停止凡夫的大脑思维，活在当下，用心来欣赏当下的一切。

因为凡夫的大脑思维总是四个字——记忆、解读，而真心思维、灵性生命思维也是四个字——觉照、欣赏。我们总习惯于运用记忆和解读，记忆了很多知识，遇到新的事物的时候，我们把知识调出来，来解读现在的事务，但是现在的事物是刹那刹那都在变化，是活的，你用过去的知识来解读它，就等于只是给它贴一个标签，你并没有真正地融入这个事物，所以那个是没有用的，因此我们要超越这种凡夫大脑思维的局限性，要停止凡夫的大脑思维而活在当下，用心去欣赏当下的一切。

人们烦恼的来源就是因为不充分地去觉照实



际发生的事情，而只是去看自己大脑构想出来的种种场景，活在假想的世界里面，然后依照假想的世界来做种种的规划和计划。佛陀在《金刚经》里就有说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”活在过去的人就有后悔，活在未来的人就有恐惧，执著于现在的人就会有担忧，所以我们要活在当下。

这个是第二种。当然是很略地说，身心柔软与平衡智慧养生法有很多实际的操作技巧，希望我们在下一次的药师法门集训班之中如果大家都相应的话，可以作深入的一个解说。

### 三、心想事成心能养生法

中国人古语都会说：“物以类聚，人以群分。”精神世界其实也存在一个“同类吸引”法则。

一个人的心念会以波的形式存在，这个心念波会像一个磁铁一样，能够吸引到跟它相一致的那些心念波，所以我们就知道了，如果一个人心里面有仇恨，这种仇恨的能量会加大，为什么？因为除了他自己的这种能量之外，他会把周

围很大范围之内的那些所有的可恨和恶意的心念波都吸过来，都吸过来以后，这些心念波就会对他的愤怒情绪起到一个火上浇油的作用，就会让这个人变得更加愤怒、更加偏激。

而一个人的心中如果怀有慈悲和喜悦，他不因为外界的残缺而抱怨，任何时候都很欢喜，在这个相对的世界之中，保持绝对的喜悦的心，这样的人就不会去吸引那些消极的心念波，为什么？不相应。这些消极的心念波就会从慈悲的人身边擦身而过，朝着吸引他们的方向奔过去，奔向那些经常容易发脾气的人。

所以不要老是发脾气，你要喜欢发脾气，你的脾气会越来越大，因为你会把周围的那些愤怒情绪全部吸过来，每个人看你都好像一团火一样。慈悲的人同样的能把慈悲的心念波也吸过来。

因此，如果我们的思维是开放的、包容的，我们的心态是积极的、乐观向上的，是觉醒的、慈悲的，那么我们就会将具有同样特质的





人吸引过来，所以我们就能够处处遇贵人，一切时处恒吉祥。

有些人说：“我学佛以后为什么老是遭遇小人啊？”能够明白了吧，因为你老是起小人的心态，所以把小人都吸过来了，所以要时时处处遇贵人，其实是你自己要有一个很好的心念波才对。你学习了药师法门的心想事成、心能养生法，就任何时候都不会抱怨，不会怨天尤人，能够这样的话，我们就能够从其他优秀的人身上吸引与自己相类似的心念波，因此我们的慈悲和智慧的心念波就能够不断不断地得到增强，那我们的人生也会因为这种强大的积极心念波的联合力量，而越来越成功、越来越辉煌。因此龙树菩萨就开示说：智者就是在明觉状态下自觉地利益自他。什么是智者呢？他时时刻刻都在明觉状态之下，而去利益自他，这样的人就是智者，当然我们在坐的都是智者，所以能够闻到药师法门。

同样的道理，如果一个人老是有消极、恐惧、沮丧的情绪，他只能够从外界去吸引同类的思想波、心念波，更加就会使他陷入到绝望的泥潭。

因此我们遭遇不顺利的时候，先改变自己的

心念波，我们要从那些导致我们贫穷、痛苦的心念之中超越出来，像龙树菩萨一样，像历代的圣贤一样，以智慧来照亮自己，以慈悲来关怀别人，这样是真正懂得药师法门。

所以我们大家都很有福报和智慧，能够亲自在场来修学药师法门来得到当下的这种心念波和灵性能量的加持，而且我们有这么一个好的坛城，因为互相吸引，所以它会无量无量倍地增长，我们闻法、得法以后马上去修，当然就会很快相应。为什么？因为我们当下所得到的正面的灵性的能量波是最强大的，如果以后再看音像当然就差远了，因为看书只是得到一些文字，这种无形的能量是缺乏的。

这个是讲了三类，当然精神能量养生法是无量的，很多的，我们只是略讲这三类。底下就介绍一些西方世界对身心灵修行方法的发展。

### 西方世界对身心灵修行方法的发展

西方世界物质文明进步以后，它对于东方文明的探究、研究就很深入，所以西方的心理学有吸收很多东方文明的禅宗智慧、唯识宗的智慧等



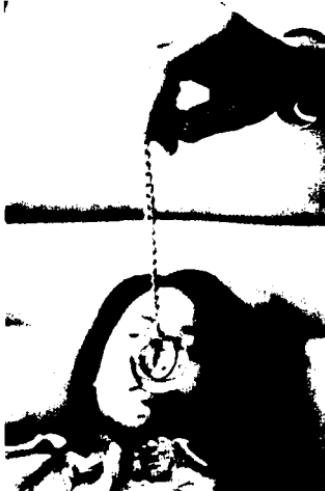
等，形成了很多的临床心理学治疗的方法，我们就略说五种，是西方主流的五种。

## 一、催眠术

催眠术的主要作用就是使部分的潜意识之中的信息能够浮现到意识表面来，浮现到意识这个层面来，从而帮助我们解决问题。

有些人会有一些莫名其妙的心理障碍、心理疾病，怎么治疗呢？用催眠这个方法，因为导致这种心理疾病的原因是因为他过去经历的那些创伤，而这些创伤埋藏在他的潜意识里面，所以他的意识层面是不知道的，他自己也不知道，那怎么办呢？就在催眠中间帮助人打开潜意识的记忆仓库和内在智慧仓库。

我们每个人潜意识的记忆仓库里面储存了许许多多的过去的生命经历和感受，造成我们困扰的那些根源，造成我们心理疾病的根源往往都是潜藏在记忆仓库里面的一个或者几个心理创伤，



我们在催眠状态之中把它们找出来，把所压抑的情绪宣泄掉，再在潜意识内在智慧仓库里面找到与之相对应的、内在智慧所提供的解决之道，这个过程就是心理治疗的过程，就是精神疗伤的过程，所以西方心理学催眠术是一个临床心理学非常实用的方法。

## 二、NLP——人类生命艺术之匙

人类生命艺术之匙，钥匙一样，英文的三个书写：

N—Neuro是神经。

L—Linguistic是语言。

P—Programming是程式或者程序。

翻译过来就是神经语言程序学，或者是身心语言程序学，这个学问可以分为三个部分：

第一个部分就是身心部分，它所讲的是内心的改变，从内心层面来改变，我们才能够从根本上改变。

语言部分是讲外在的沟通。

程序部分就是讲怎样去学习卓越的思想和技能。

这种心理治疗技术也是非常实用的，NLP能



够发现情绪的规律以及思维运作的规律，所以就能够使我们理性和感性协调一致，身心合一，使我们打破局限，看到无限多的可能性。

### 三、完形——深度觉察之旅

“完形”这个词语是源自于一群研究知觉的德国心理学家，完形心理学是人本主义心理流派最重要的心理学发展之一，是一门能够让我们活在当下的学问，是东方禅宗智慧遇上西方心理学以后，智慧碰撞所生出来的灿烂的璀璨的智慧奇葩。

“完形”能够让我们在一个完整的状态来考虑问题，它有很多疗法，比方说空椅疗法：有一张空的椅子，观想你的对立面坐在对面，然后你跟他交流等等。有很多这样的技巧，我们就不展开说，其实每一种都有很多书，我们起码每一种都可以列举出三五本书来，这五类起码有一二十本书。

### 四、萨提亚家庭治疗

萨提亚是美国最具影响力的首席心理治疗师，前面“人类生命艺术之匙”也是由美国的心

理学家受到禅宗智慧的启迪以后发展出来的。萨提亚家庭治疗法是因为萨提亚是一个临床心理治疗师，她经过了很多很多的临床心理治疗以后，发现一个问题，就是人有心理的障碍，往往都跟他与家庭成员之间的互动模式有关系，所以她就深入地去摸索和研究，就开创了这一门学问，萨提亚是这门学问的创始人。

这种心理治疗方法所关注的不是无形的心理创伤，它关注并且试图改变的是看得见、摸得着的家庭互动模式，所以特别是它更加注重内心系统的提升，跟我们中国传统智慧所讲的“凡夫转境不转心，圣人转心不转境”这种理念是暗合的。

## 五、家庭系统排列

为什么有一些家庭好几代人都生活在争吵、伤害以及各种令人心碎的事件之中呢？每一代的家庭成员都很努力去维护好这个家，但是为什么总是会争吵不休，以至于冷战、离婚、互相伤害等等呢？

其实从内在来说常常是因为他违反了家族系统排列隐藏的规律，违反了这种规律就容易导致



到家庭纠纷、夫妻失和、离婚、婚外情、家庭暴力、儿童学习障碍等等，很多问题都会出现。

“家庭系统排列”很奇特，它是一个德国的心理学家受到佛教的影响，尤其是唯识宗的影响，这个德国心理学家学的什么学呢？现象学，现象学本来就跟唯识相通，他就结合现象学和唯识宗的一些智慧深入地研究，然后发展这一门学问，这个人叫做伯特·海灵格，是德国心理治疗师。他受到了传入西方的佛教，特别是唯识宗的启发，运用现象学的方法整合出“家庭系统排列”这门学问。系统排列很重要，我们知道二十世纪三大理论，系统论是其一。系统论，一个就是家族或者家庭系统排列，再一个就是组织系统排列。

再举一个更浅显的例子，我们都看到大雁南飞，一群大雁飞着自然会排成一个人字形，哪一只大雁排在什么地方，它们会有一种默契的，这个也是系统排列。

他整合出家庭系统排列这门学问以后，运用它能够使众生正确地处理婚姻关系和亲子教育、亲人之间的沟通等等，能够解决各种问题，帮助我们建立幸福的家庭。



说一个很浅的例子，比方说家庭系统排列之中就揭开了一个秘密，就是任何一个死者并没有真正死去。为什么？因为当他们被尊敬地接受的时候，他们会成为一种治疗的力量，但是他们没有被承认，他们会一直干扰家族系统排列这个系统，也就是我们中国人所说的家族血脉传承，他们会一直去干扰这个，一直到他们被尊敬地接受为止。

所以你看东西方很多文明，在上古的时候就认识到这一点。比方说萨满教，萨满教很重视祖先，还有我们曾经去湖南靖州，通道县是一个侗族少数民族县，我们发现侗寨的一些老百姓他们相信的就是祖先，就是祖母、祖先，把那个作为一种神，其实根源是因为他们发现了这种能量，中国人注重孝道文化就是因为古人已经觉察到、已经发现了家族血脉传承的系统作用力，所以古人说：“慎终追远，民德归厚。”

药师法门里面第二尊药师佛——妙宝世界宝月智严光音自在王如来因中八大愿，第四愿是



萨满教



“父母眷属出迷津”，对于家庭的和谐有更深入透彻完整的方法。

第四尊药师佛——无忧世界无忧最胜吉祥如来因中四大愿，第三愿“转得善眷属”也有随许法，开示我们如何能够让家族世世代代英才辈出，他所运用的其实就是遗传传承的系统作用力。

我们对于西方的身心灵修行方法也做了一个简介，我们回头还是要补充说明一下物质能量养生法。

#### 4、预防癌症养生法

前面我们已经说了三种：十二时辰养生法、二十四节气养生法、十二消息卦养生法，还有几个没有说的，一个就是这个预防癌症养生法。

第一个是十类容易患癌的人群，照镜子，如果有的话赶快改正过来。

第一个就是经常熬夜者。

经常熬夜，熬夜会使我们抵抗力下降，癌细胞其实是正常细胞裂变过程之中发生突变而形成的、而导致的，所以西医没有其他办法，用手术



割掉，这个不是好方法，为什么？因为这个相当于说癌细胞和正常细胞都是我们的孩子，不能说生下一个畸形的、有残障的孩子，马上把他杀掉，这个不是对的方法。癌细胞也是像一个有残障的孩子一样，那是因为自己肯定生活习惯有问题才会导致到这个，因为夜间是细胞发生裂变最旺盛的时期，如果长期夜晚睡眠不足就很难控制细胞发生变异，正常细胞就会变成癌细胞。

第二类人群是经常憋大小便的人容易犯癌症。

经常憋小便的人患膀胱癌的风险就会加大，因为尿液之中含有一种致癌物质，会侵犯到膀胱肌肉纤维，久而久之会导致到膀胱癌，经常憋大便的人患大肠癌的风险就会增大，因为大便之中有害物质更多，那种毒素经常去刺激肠黏膜，就会容易导致癌变。

第三类就是胆固醇过低者。

胆固醇过高有害，这个是人所共知的，但是其实如果血清胆固醇过低的时候也有问题，他患结肠癌的危险比正常人会高出三倍以上。

第四种就是生活习惯不良者。

比方说有些人喜欢吃很烫的东西，这个是不



好的，久了以后容易会导致口腔癌。有些人吃火锅就是趁很烫的时候就要吃，或者他喝茶要喝八十摄氏度以上的浓茶水，这些都容易导致到癌变，还有一些是偏爱肉食者容易导致癌变，所以我们应该以蔬菜为主，肉食为辅。

#### 第五种是维生素缺乏者。

维生素是预防癌症的主力军之一，维生素A缺乏的人患肺癌的危险就增加3倍，胡萝卜素缺乏的人患胃癌的风险就会增加3.5倍，这个都是临床医学研究证明的，胡萝卜素缺乏会导致到患食管癌、肾上腺癌这种风险都会增加两倍。维生素E不足者会导致患口腔癌、宫颈癌、皮肤癌等等，这个维生素E大家有一点常识都会知道，它就是一个清道夫，它能够抗氧化，当然我们从饮食之中也是能够摄取维生素的。

第六类就是癌症患者的子女患癌症的机率会增大。

现代遗传学研究表明，癌症患者的后代患癌的风险会高出一般的人群，比如说父母之中有一



个人是患结肠癌的，他的子女会有百分之五十的可能性患结肠癌。如果母亲有乳腺癌，女儿患癌的风险也会增高。胃癌患者的子女遭受癌症伤害的概率会高出其他人的四倍。

所以我们就更加要多修药师法门，要多修药师佛宇宙生命能量养生法，按照那七个步骤来观修药师佛，每一天都认真修一座的人基本上就不会患癌症，能够免离这种恐惧了，即使有一些隐患，药师佛的这种智慧光明也会去净化每一个细胞，然后让它转过来。当然也可以多念《药师七佛经》，特别是第一尊药师佛——光胜世界善名称吉祥王如来，因中八大愿，第一大愿、第二大愿都是帮助众生免离病苦的。

我们一起合掌念一遍，重温一下。

第一大愿：愿我来世得无上菩提时，若有众生，为诸病苦，逼切其身，热病诸疟，蛊道魔魅，起尸鬼等之所恼害，若能至心称我名者，由是力故，所有病苦，悉皆消灭，乃至证得无上菩提。

第二大愿：愿我来世得菩提时，若有众生，盲聋喑哑，白癞癫痫，众病所困，若能至心称我名者，由是力故，诸根具足，众病消灭，乃至菩

提。

南无光胜世界善名称吉祥王如来！

南无净琉璃世界药师琉璃光如来！

还有我们也知道药师琉璃光如来的因地第六大愿、第七大愿也是帮助众生消除病苦的。愿药师七佛能够加持我们与会大众以及我们的子孙后代生生世世都跟癌症绝缘，不受病苦，早成佛道，也愿法界众生都能够成就身心灵的健康，我们永远都跟这种癌症是一种绝缘状态，永远都不会黏上它，这样就能够不受病苦，精进修行。

第七种容易患的是夫妻一方患癌症者，另一方风险会加大。

现在临床医学已经研究表明，夫妻双方先后患癌的现象有逐渐增多的趋势，为什么？因为夫妻之间在一起生活多年，大家一起养成许多的相同的生活习惯，而往往是那些不良的生活习惯最终导致了病苦，所以这种相同的不良生活方式是患病的祸根。

第八种是特禀体质者，也就是过敏体质。

因为过敏体质的人，他的免疫力很差，容易受病毒的侵害。

第九种是长期有负面情绪者。

不良情绪对健康的损害是更为严重，不良情绪对我们健康的损害比饮食不当、其他因素的伤害更大，比方说经常情绪剧烈波动的女众会增加患乳腺癌的风险。

第十种是受到堆惕鬼等等鬼神的干扰。

这个是讲十类容易患癌的人群。

当然还有一些是我们有一些防癌自查法，就是三个方面你去结合起来查的话就可以知道。

肿痛点+体征+阳是否入阴，这三个方法是药师法门里面讲我们判断自己有没有癌的隐患，或者是很早期。如果是有这些，虽然医院没有查出来，你都要很小心，因为已经有前兆了，或者是早期了，因为有一些你查不出来。

打个比方，女众卵巢癌，怎么去判断呢？她步入中年，不惑之年，四十岁了，突然之间发福，原来很瘦，几乎是一夜之间就变得很胖（当然这个是比喻了，是很短时间，当然不是一夜之间），突然发福，她掉以轻心，就说这个很正常，其实不是，因为卵巢在很深入的地方，一下子查不出来如果早期的话，但是其实往往是一种体征的表现，就是卵巢癌。体征是第二个方面。

先看这个肿痛点。



有个图大家看一看，就是画一个人的背部，一个人的臀部还有两条腿，看看这个臀部底下有个穴位叫做承扶穴，再然后我们腿部膝盖弯曲的地方有一个委中穴，是在大腿的后面弯曲的里面中间，这个委中穴。

怎么去查呢？先找到这两个穴位，在这两个穴位中间连一条线，连上一条线以后把它分中，就是把它一分为二找出中点来，中点两边就有两个点，就是肿痛点。连线中间的两边各五分的地方就会一边有一个点，靠近外侧这个点，如果你按下去很痛，这个就是恶性肿痛点，靠近内侧这个点，如果是按上去很痛，这个就是良性肿痛点，比方说良性的子宫肌瘤，这是初步的方法，通过肿痛点来诊断有没有癌症。

如果靠近内侧那就是良性，但是不要掉以轻心，因为如果你不改变的话，良性随时会转成恶性，所以良性也要改善，恶性就更加要小心，要调理要治疗了。

打个比方，有个人按了这个外侧，两个大腿的后面，两边的外侧这个恶性肿痛点都痛，但是到底是那一种癌症呢？还有进一步的方法就是看背后，背后我们的膀胱经上面，心肝脾肺肾都有



俞穴，心俞穴、肾俞穴、肝俞穴，都有，你按背后相应的部位，看哪一个相对应的俞穴会痛，这两者结合起来你就可以知道是哪一方面的问题，大概就可以八九不离十，能够判断了，这个是第一个肿痛点来判断的方法。

第二个就是体征，体征就是看他的身体状况，身体的表象，比方说直肠癌患者在被查出来之前两个月一定会突然明显消瘦，而且持续地发低热。还有一种情况在更早的时候还会有一个问题，就是很长时间便秘和腹泻交替，今天腹泻明天就便秘，反正就没正常过。还有一种就是大便长期是黑色，或者每一次大便都有很多粘液，这个都是直肠癌的体征，这些体征都有，再加上有这个肿痛点，就要小心了。

鼻癌的体征是每天早上起来，第一口痰里面一定会带血，还有脖子上突然有肿块出现，但是又不痛，第三个就是每天早上起来以后都会牙痛，加上有肿痛点，鼻癌的可能性就有了。

还有血癌，就是白血病。白血病的人体征一个时严重贫血，再一个是面色和双手会很苍白，全身乏力，很长时间都会是这样。年轻人突然持续出现轻微的耳聋，年纪很轻，但是每一天突然



持续地出现轻微耳聋，很多人掉以轻心说，这个可能是眩晕或者是什么等等，但是其实有可能是听神经瘤作祟，进入四十岁不惑之年的妇女突然之间发福，加上有这个肿痛点，就可能是卵巢癌作祟，当然每一种都有很多体征。

第三类方法阳是否入阴，这也是一个重要的指标。阳是否入阴，就是晚上能不能够入睡。晚上不能入睡，那是阳不能入阴，为什么不能入阴？是因为阴有实，有实在的东西，阴上面有一个瘤子，有一个癌，它把那个空间占掉了，比方说肺癌、肝癌等等，所以阳到那个时间要进来的时候它进不去，为什么？你要进一个房子，那房子里面站满了人，你怎么挤得进去？要是空房子你才进得去，它里面有阴实，所以阳不能入阴，进不去了，阴实就是癌症。

如果连续两年，每一天都是凌晨一点钟醒来，凌晨三点钟才能入睡，往往是肝癌。如果都是凌晨三点钟醒来，到凌晨五点钟才能又入睡，连续两年以上，往往是肺癌。当然了，是要连续，天天晚上如此，你偶然出现是没有问题的，我今天很生气，我晚上睡不着觉，是不是有癌症啊？当然不是了，你连续两年都是这样就要很小



心。

阳不能入阴会出现什么问题？如果有看望过病人，知道癌症病人晚期，他会不能睡、不能吃，身体不停地出汗，为什么会出现汗你知道吗？西医讲不清楚，但是其实药师法门很明显就可以告诉你，为什么会不停地盗汗、出汗，因为阳不能入阴，阳进不去，不能深入里面，不能入阴，进不去以后怎么办？它就退回来，退回体表，一退回体表就导致盗汗，导致不停地出汗。所以如果癌症患者治疗过程之中睡眠改善、饮食改善，能够睡了，而且睡得好了，这个就有希望了，因为阳能够入阴了，就有治愈康复的希望，如果还是很久都睡不着，那这个就有问题了。

其实扶阳是最好的办法，甚至于说是唯一的途径，如果体内阳气不能起来，不管你怎样折腾都很困难，所以要能够把内在的元气提起来，要能够扶阳。

还有就是真正治疗的时候一定要注意几个方面：一个是水要很小心处理，要能够及时地排水，就好像木耳是生在潮湿的地方一样，癌细胞也是要在湿热的环境才会生长，如果这个木耳生出来以后你把它扔到沙漠里面去，用不了五天它



就干了、就死掉了。同样的，我们如果注意水的话，这个是一个根本的治疗方法，所以如果你没有办法，尤其是肝癌晚期一定会有很严重的腹水，西医只会抽水，这个其实是没有希望的。

药师法门预防癌症法我们就大约说到此地。

## 5、药师法门养生法与营养学

药师法门中间的健康养生法与发源于西方的营养学有很多相通的地方。

比如说都强调要通过激发自身的潜能去对抗疾病，尽可能少服药。都强调心态、睡眠、运动、营养这四大要素是健康四要素，对健康非常重要。当然了，在调心态、在调睡眠的方法上，药师法门的养生法有许多殊胜的不共法，更透彻、更圆满、更完整，最为圆满透彻。还有都强调治未病，药师法门更是从顺应天地运行规律、天人合一的高度去达到“上工治未病”。

药师法门之中的养生法以及西方的营养学都反对食品过度的精细加工，为什么？因为精加工食品会使食品无法维持细胞的活力，并且在深加工过程之中食品之中的蛋白质、碳水化合物、脂

肪都会流失，都会被破坏得很厉害。营养学也认为在精加工过程之中会消灭食品之中蕴含的微量营养元素。所以如果你经常吃精加工的米，微量的营养元素就被破坏了，你就可能会缺乏维生素等等。

这些微量营养元素包括了三类：第一类就是维生素；第二类就是矿物质；第三类就是植物营养素。这些对于人体至关重要，这些营养物质每天我们都是需要的，但是需要极小极小，有时候可能只是需要几毫克，甚至于几微克，但是没有不行。

维生素，目前我们已经知道的有几十种，大致可以分为两大类：也就是水溶性的维生素和脂溶性的维生素。水溶性是溶于水，所以容易跑掉、容易流失，你每天都要补充。脂溶性的，吃的时候一定要跟有脂肪的食物一起吃才会被人体所吸收，它不溶于水，而且脂溶性的，没有那么快流失。

水溶性的维生素包括了维生素B族和维生素





C等等，因为排出很快，所以必须每天通过饮食来补充。脂溶性的维生素是包括了维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等等，脂溶性的维生素只有同含有脂肪的食物一起吃才会被人体吸收。

绝大多数的维生素其实都可以在人体里面自动合成，比如说在肠道里面合成，所以一般正常情况下是不需要另外补充，除非有不良生活习惯导致到他很缺乏，已经产生疾病了，那种维生素缺乏症，可能需要一些人工提炼的。

维生素很重要，比如说所有的细胞如果要想正常运行，都离不开维生素A，我们眼睛的视网膜也离不开维生素A，如果有夜盲症，这个是维生素A缺乏的先兆。还有现在的人常常使用电脑，双眼经常很长时间暴露在电脑显示屏前面，所以也会导致到维生素A的流失。

维生素A是脂溶性的，所以在身体的脂肪之中储存，一般是不主张直接去吃那些人工提炼的维生素A，为什么？因为你服用不当就会中毒，所以最安全的就是补充类胡萝卜素。类胡萝卜素很安全，吸收以后在我们身体里面，需要的时候人体的肝脏就会把类胡萝卜素转化为维生素A，这



样就不用担心中毒。

还有维生素B族，如果你要补充也不能补充一个，就是补充这整个B族。人一生的所有生物化学活动都离不开B族维生素，比如说我们服用B族维生素的叶酸，可以预防婴儿出生的缺陷，脊椎的问题、脑发育不全的问题都可以预防，可以降低患三种癌症的风险，就是神经母细胞瘤、白血病、脑瘤，如果补充叶酸的话可以降低患病的风险。

B族维生素跟人体的代谢息息相关，可以加速蛋白质的代谢和脂肪的燃烧。有一些人会虚不受补，条件很好，但是什么补品都不能吃，一补就上火，但是不补又不行，这个人又很虚，不晓得怎么办，中西药都用了就没办法，怎么办呢？很简单，服用一点维生素B族就可以了。

为什么？这个维生素B族是溶于水的，水溶性的，它跟我们人体的代谢是息息相关的，所以如果我们身体虚不受补的时候就说明体内的毒素累积太多了。这些毒素往往是以脂溶性的毒素为主，它是储存在人体的脂肪里面，你还一下排不出去。因为它是脂溶性的毒素，它就储存在你的



脂肪里面，所以不容易排掉。怎么办？

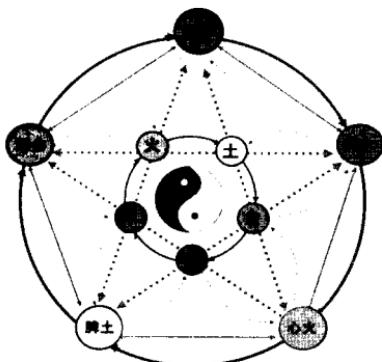
“正虛則邪盛”，你正氣虛了，邪就盛起来了，反过来邪盛就会妨礙正，邪盛會阻礙正的吸收，所以就虛不受補。我們是這種体质的话，要先服一些B族維生素來加速體內脂肪的燃燒，你這個脂溶性毒素不是藏在脂肪里面嗎？那好，我就把脂肪跟你一起燒掉，這就可以了，然後你再來補的時候就可以了，它能够把脂溶性毒素一起燃燒掉。

還有是維生素C，可以預防壞血病；維生素B1可以預防腳氣病；維生素D可以預防佝僂病；維生素E是自由基清道夫能够抗氧化、能够預防眼部的疾病，比方說白內障、眼底黃斑、黃斑變性都可以通過增強維生素E得到治療，而且維生素E還有抗癌的作用。

有一些營養學的書籍會告訴我們說，如果你皮膚不好是你內臟不好，你內臟調好了，你皮膚也就好了。但是其實告訴你，你皮膚好內臟還不一定好，為什麼？並不是像他們說的你內臟好了皮膚就好了，不是這樣的。你皮膚好了內臟還不一定好了。為什麼？

比方说有个人他有青光眼，然后他有暗疮，脸上、脖子上、背上很多很多暗疮，脓包疮，他想来调理治疗，治疗的时候，调理一个多月，他本来是想调理青光眼的，但是调理了一个月，青光眼一点变化都没有，但是皮肤好了，他认为皮肤不好是小事不用管它，反正我都几十岁了，皮肤不好就不好吧，我眼睛很重要，青光眼很麻烦，所以他想来调理青光眼，他就调来调去调了一两个月，眼睛没好转、没变化、没反应，这个皮肤好了，为什么？

我们中医有个理论，五行相生相克。相生是什么？“相生为养，相克为抢”。你懂得这八个字就能够明白相生相克是什么意思了。原因就是因为相克为抢，因为青光眼是属于肝经，眼属于肝，皮肤病是属于肺经，肺主皮毛。肺和肝是金克木，肺克肝，所以调理的时候你得到的那些营养物质，那些维生素A等等首先被肺抢去了，优先被肺利用了，因为相克为抢，它就先抢了，当然这个肝就得不到





什么了，先要等这个肺用好了，吃饱了才轮到肝来吃，所以肺得到供应以后当然它的相关的皮肤就都好了，然后才轮到肝。

并且皮肤的细胞的代谢周期是二十八天，肝脏细胞的代谢周期是一百八十天，皮肤细胞代谢是二十八天，所以一个多月以后它就会好了。肝不管你如何去调理，一定要半年以上，因为破坏它是慢慢累积的，要好也是慢慢才能好起来，它细胞代谢的周期是一百八十天，要半年以上才会有转机，所以要见效的话要很长时间，这个就是指相克为抢。

还有相生为养，相生为养是指什么？肺是属金，金生水，金生水这个就是为养了。

还有一种，与这个相关的就是叫做子盗母气，比方说一个人肾不好，肾很虚，肾虚久了以后一定肺也会虚起来，为什么？因为子盗母气。

肾不好的话是属于水，水是什么生的？是金生的，所以它如果是不好的时候，会从生它的那个去抢、去得到、去偷盗营养物质，所以子盗母气。因此肺的那些能量被肾截留过去，所以肺里面就变得虚起来了，这样我们就能够懂得相互调理的方法。

子盗母气古人有一个很形象的说明，一个比喻。就好像儿子不听话、不懂事，在外面也赚不到什么钱，养活不了自己，缺钱用，一般情况是跑回家里找母亲要。有些人就会问，大肠经也是属金，肺经也是属金，为什么它不会从大肠经里面得到呢？它要从肺经里面得到呢？因为大肠经为表，像父亲一样，肺经为里，像母亲一样，所以它是会从母亲那边得到，所以相应它会损伤肺经的气。

这个是简要地说药师法门的养生法跟我们西方营养学的关系。

到此地我们就讲说圆满了，时间养生法之外，接下来就还应该有方位养生法。

## 二、空间养生法

方位养生法可以分为三大类，方位养生法也是属于物质能量养生法里面的。

内方位养生法。内方位是什么？是指我们人体相貌的改变，因为相由心生，相随心变。

还有外方位养生法。外方位就是指人类居住的环境的改善，这个是阳宅的改善。还有祖先



阴宅的改善。这属于外方位的养生法。因为我们说人的四要素——衣食住行，住很重要，居住环境是四要素之一。

然后就是密方位养生法。密方位养生法当然就是指我们修持上、修行上的了，要顺应方位来更好地激发我们的灵性能量。

这个方位养生法里面就可以分为外方位、内方位和密方位三大类养生法。

## 1、内方位养生法

我们说一个最浅的，就是宋朝时候的陈抟。《心相歌》，陈抟很著名，他是道教的一个修行人，他睡光明法修得很好，一睡就是据说多少少年。这个人很厉害。他在西岳华山里面修道，当时五代末期，天下很乱，有一天，据说陈抟就来到城市之中，看到一个妇女挑着一个担子，那当然家里面很穷了，担子里面一前一后箩筐里面都放着一个小孩子，陈抟看着这个妇女担着这两个小孩子就拍掌大笑说：“好了，天下有希望了，可以平定了，这两个小孩子先后都会做皇帝。”那是谁？赵匡胤和赵匡义，后来当然就是

由他们结束了五代的混乱和割据，开创宋朝了。可见他还是很有些预知能力，他写了一些《心相歌》、《心相篇》等等，我们略看一下：

心好相又好，富贵直到老。

心好相不好，天地也须保。

相好心不好，中途夭折了。

心相具不好，贫贱受烦恼。

这个就是指心地和相貌的关系，心地是相貌的根本，相貌是心地的表现，行为也是心地外在的表现，观察一个人的行为就可以知道他的祸福吉凶。

这里面就列举了四种类型：

第一种是心也好相也好的人，他能够富贵直到老；还有是相虽然不好，但是心地很好的人，天地也须保，他总能够逢凶化吉；还有是相好心不好的人，看起来他生下来相貌堂堂，但是他越来越失去神采了，为什么？他老是起那些负面情绪，所以中途夭折了；心也不好相也不好的人，贫贱受烦恼，这是四种。

我们大家都熟悉印光法师那个偈子《心命偈》，就是依据《心相歌》变过来的：

心好命又好，富贵直到老；



命好心不好，福变为祸兆。  
心好命不好，祸转为福报；  
心命俱不好，遭殃且贫夭。  
心可挽乎命，最要存仁道；  
命实造于心，吉凶惟人召。  
信命不修心，阴阳恐虚矫；  
修心一听命，天地自相保。

其实他都是根据这个改的，意思是一样的。

心乃相之源，最要存仁道。  
相乃心之委，穷通难可料。

“心乃相之源，最要存仁道。”相貌要逐步逐步地转好，一定首先是把心转过来，所以要改命运首先是要改心，最要存仁道。“相乃心之委，穷通难可料”，单单看相貌，如果你没有懂得方法你是看不出来的，穷通难可料。

陈抟还在《心相篇》里有说过：“心和气平，可卜孙荣兼子贵；才偏性执，不遭大祸也奇穷。”意思就是说，如果一个善用和的人，他总是心平气和，他不偏执，外柔内刚的人，心性修养很好的人，他一定子孙后代都会得到福荫，像六祖惠能大师所说的：“内心谦下是功，外行于礼是德。”这个是真正的功德。如果一个人虽然



有才，但是都是一些偏才，而且他性执，执就是很固执，不听人劝，性情很偏激，总是很偏，好像现在有个词叫“愤青”，三四十岁了还好像愤青一样，这样不是遭遇灾祸，就是贫困无比。

信相不修心，阴阳恐虚矫。

修心可改相，造物俱相报。

如果你只是相信那些看相，你不去修心，这样就是空忙一场，修心可改相，相就是不好，通过修心也可以改过来。

善乃福之基，恶乃祸之兆。

阴德与阴功，存忠每存孝。

有善念、有善心，这个是我们召感福报的基础，总是起恶念、起恶心，那个是灾祸临头的一个预兆。我们看心想事成心能养生法也可以知道“恶乃祸之兆”。看明朝时候袁了凡的《了凡四训》也能够明白“恶乃祸之兆，善乃福之基”。陈抟也说过：“小富小贵易盈，刑灾准有；大富大贵不动，厚福无疆。”一个人小有所得就骄傲自满，目空四海，这种人成不了





大气候，是器小易盈。

富贵有宿缘，祸福人自召。

方便扶危厄，胜是做斋醮。

富贵有宿缘，祸福人自召。你宿世有种善根，现在当然有好的果报，“祸福无门，唯人自召”，如果能够经常用种种方便去帮助那些遭遇厄难的人，那些危险困难的人，经常心存善念，常做善事，“胜是做斋醮”，好过你去做那些道教里面的罗天大醮等等。

陈抟也说：“处大事不辞劳怨，堪为梁栋之材；遇小故辄避嫌疑，岂是腹心之寄。”处大事不辞劳怨，就是说他能够挑起重担，而又能够任劳任怨的人，这种人早晚会成为国家的栋梁之才。如果一个人碰到一丁点的小事，赶紧就跟自己划清界线，就避嫌疑，不肯承担一点责任的人，这种人决定不可以作为信赖的人，决定不可以作为依托的人。

天地有洪恩，日月无私照。

子孙受余庆，祖宗延寿考。

我心与彼心，各欲致荣耀。

彼此一般心，何用相计较。

第一莫欺瞒，第二休奸狡。

萌心欲害人，鬼神暗中笑。  
相有一分亏，心要十分好。  
心相两修持，便是终身宝。

所以我们通过药师法门可以知道，用时间养生法、用方位养生法就能够让我们能量增长，当然我们心的正面的力量也越来越增强，我们的相貌也能够转变。

## 2、外方位养生法

中国人都喜欢说“安居乐业”，就可见居住环境对人的影响非常大，你首先要安居才能乐业，你住的环境不好，什么东西都受困扰，身体也不好，心绪也不宁，干活也没精神，原因是什么？因为你不能安居。所以好的一个居住环境不但能够使我们生活得舒适自在，而且能够使我们身体健康、思路开阔，进而影响到祸福吉凶，使我们能够逢凶化吉。

《黄帝宅经》是很古老的一本看住宅的著作，《宅经》上面有说：“宅者，人之本，人以宅为家；居若安即家代昌吉，若不安即门族衰



微。”

人跟房子是可以互相感通的，药师法门里面的方向位养生法把一切都看成是活的，你不要把它看成是死的，你懂得这个，你把它看成活的，你就懂得看了。你说帮人家看这个房子好不好，你要把它看成一个活体，不要看成一个冰冷的死的东西，不是这样的。

住宅也是一个有机的活体，它也有身体、血脉、灵性，也有兴衰的生命周期。我们可以以住宅附近的水，溪水、泉水、井水什么水都行，以这个水作为血脉；以地基和附近的土地作为皮肉；以草木作为住宅的毛发。

《宅经》上面还引用孔子的学生子夏的话说：“子夏云，人因宅而立，宅因人而存。人宅相扶，感通天地。”人是因为有了安居的宅第得以生存、繁衍、发达，而住宅也因为有了人的需要而得以兴建。你看那些名胜古迹都是宅，故宫是皇帝的住宅。北京故宫是著名的文化遗产，这个就是一种人宅关系互动的一种生动的印证。

有两种简单的方法可以帮助我们去选择，就



看这两个表就好了。后天八卦九宫图、紫白九星图，这个是最根本的、最常用的，如果你懂得这个，有常识了，其他的你看任何都容易看懂，不然你不晓得它说什么。

### 后天八卦九宫图

|    |    |    |
|----|----|----|
| 巽宫 | 离宫 | 坤宫 |
| 震宫 | 中宫 | 兑宫 |
| 艮宫 | 坎宫 | 乾宫 |

东方为震宫，南方为离宫，西方为兑宫，北方为坎宫，你看了以后就能够明白，东南西北就分清楚了。你判断你房子好不好呢？要有这四方。这个房子缺哪个角，哪个家族成员就受影响，打个比方，我们接下来就可以一个个说了。

你看乾宫，乾是天，家庭里面谁是天呢？父亲，所以父亲应该睡在乾宫，父亲的房子在西北方是最好的。母亲应该睡在哪里？母亲当然是在坤宫，母亲为地、为坤，那就是西南方是最好的。东方为震宫，所以大儿子应该是睡在东方的房子，震宫是比较好的。如果有三个儿子，二儿



子睡哪里呢？二儿子应该睡在坎宫，在北方。三儿子就应该在东北方，就是艮宫，艮卦。如果有三个女儿怎么看呢？长女应该在巽宫，就是东南方；二女应该在南方，就是离宫；三女当然就是在西方，兑宫。这个很明显就知道了。

这样我们就可以明白，原来我们家里面成员谁睡哪间房子呢？我要入伙了，我要搬新宅了，我们家里面房子怎么选择呢？谁睡哪间房子呢？很多人就说哪个房子大，就给最重要的人住，但是不是呢？那个方位不一定是有利的。我们也说一些实际的例子好了。

如果一个住宅，是坐乾向巽，那门开在巽方是不是适合呢？也就是坐西北向东南，那我们在东南方开门是不是适合呢？不适合。为什么？因为巽位是风，巽为风，风是生动的、流动的，是有生气的，是有利于文章、有利于文采，出文昌星的，是好方位，所以巽位是生气之方。生气之方，生长之气是木，东方为木，为生长。乾是什么？乾是金，金克木，如果你开门在东南方，在正东南方（门开正中）的话，它就会直冲坐山，所以就不太适合，那怎么办呢？稍微偏一点点就



好了，不要在正，偏向一点就可以了，这样我们就可以明白。

### 紫白九星图

|    |    |    |
|----|----|----|
| 四绿 | 九紫 | 二黑 |
| 三碧 | 五黄 | 七赤 |
| 八白 | 一白 | 六白 |

一白、二黑、三碧、四绿、五黄、六白、七赤、八白、九紫，这个图跟那个图是相对的，你两个图印起来就会知道，这边是宫，那它的数字怎么标呢？也就是按照这边来看就可以明白了。有一个简单的话可以帮助我们记住，就是“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。”“戴九履一”，脚踩着一，头顶上顶着九，这样我们就可以明白。

紫白九星图的一白、六白、八白和九紫都是吉星，吉星飞临的方向就是吉方，当然这里面就有很多方法了。

一白是属于坎水；二黑属于坤土；三碧属于震木；四绿属于巽木；五黄属于中土；六白属于乾金；七赤属于兑金；八白属于艮土；九紫属于



离火。这样我们就可以明白这个生克的关系。

常规这个房子里面的吉凶，是按照男女的阴阳配位来划分阴阳的分界线，有一个话是说“乾将三男震坎艮，悉属于阳位；坤将三女巽离兑，悉属于阴位。”

乾将三男震坎艮，坤将三女巽离兑。意思是说什么呢？乾位就是父亲的方位，如果家里面缺了乾位，一定是要么就对父亲不利，住在里面不开心，要么就总是在外面跑，就是因为西北方缺了的缘故，住宅缺了西北就会这样。如果住宅缺了西南位，其他都是好的，但是缺了一个西南角，要么就是女主人身体生病，或者对她不利等等。

乾将三男震坎艮，这样就可以知道，乾位西北方是父亲的方位，长男是在正东方，也就是震宫，中男是在北方，那就是坎宫，少男是在东北就是艮宫。

坤将三女巽离兑，就是长女东南巽宫，二女在南离宫，三女就在西，西方就是兑宫，在紫白九星图里就是属于七赤。

还有一些人说：“哎呀！这个就麻烦了，我们也没有那么多人，也没有那么多房子，那怎么

办呢？”很简单，比方说一家三口搬到一个两室一厅的新宅里面去，新宅里面就两间卧室，一间在西南，一间在东南，父母亲之外还有一个儿子，儿子已经读高二了，马上要高考，搬入新房子希望对他高考有利，让他考得好一点，应该选哪一间房子呢？肯定是东南，因为东南是巽宫，巽是主文才，有利于科举。

而且有一些简单的判断方法，《宅经》上面说：“宅有五实五虚。宅有五虚令人贫耗，五实令人富贵。”

五虚就是五种情况会导致到虚。

住宅宽大而人口少为一虚，房子很大，住的人很少，这个就是房子住人，每天都要忙忙碌碌去搞卫生，而且对人不利，一虚。

住宅的面积很小，而门却很大，这是二虚。

宅院的围墙





残缺不全，不完整是三虚。

住宅里面没有灶台是四虚，有些人说：“啊，我们都上班，反正在外面吃饭，家里面就不要设厨房了。”这个是四虚。

宅院占地面积很大，但是房屋的面积很小，是五虚。

五虚当然就是五种不可以了，要改善、要调整。这个是阳宅。

如果是祖先这些阴宅，也是有五种不可以。

山之不可葬者五：气以生和，而童山不可葬也；气因形来，而断山不可葬也；气因土行，而石山不可葬也；气以势止，而过山不可葬也；气以龙会，而独山不可葬也。

童山就是那些没有树木的地方，童山濯濯，没有什么树木，为什么不可以葬？因为它没有阴阳交合之气。断山不可葬是因为气因形来，这个气断掉了，石山不可葬等等，独山也是不可以葬，因为单独孤零零的一座山是不可以葬。

唐代有一个叫卜应天的人，号昆仑子，是江西赣州人，作了一篇《雪心赋》，这个其实可以对应来看，《雪心赋》很详细地讲到了山水气脉之法，龙虎砂穴、审度之道，全篇可以分为十八



节，是比较透彻的。为什么叫《雪心赋》呢？因为作者认为自己已经心地雪亮了，已经透彻地了解地理了，所以名为《雪心赋》，是形法派的代表作。

一般常规就是分为形法派和理气派，后面又有一个八宅派，那些都是后来的了，但是根本的还是两个。形法派其实也就是峦头派，是看山的峦头，形法派还有一个是唐朝时候的杨筠松，作了一个《撼龙经》，五代的黄妙应作了一个《博山篇》，是专门来说山脉，明朝时候有一个蒋平阶编辑了一个《水龙经》是专论水法的。

古人很重视水，因为“山管人丁水管财”。山势好对于人的健康，人丁兴旺是有帮助，水是跟财运有关系，所以古人很重视四水归堂。有没有去看一些老宅子？参观那些旅游景点，老宅子里面一定会有一个天井，而天井在房子中间就是要让四面的屋檐水都流到天井里面来，这个就叫做四水归堂。因为水象征财富，所以中国的民居就很讲究四面的屋檐水都要流到自己家里面的天井里来，汇聚以后再来排走，那也就象征水聚明堂、财收八方，做事情就会比较顺利。

还有理气派的代表作就是《催官篇》，是宋



代的一个叫做赖文俊的人所撰写的，赖文俊也很著名，大家应该听说过他的别号，就是赖布衣。

还有阳宅八宅派的代表作《八宅明镜》等等。这都是讲外方位养生法。

### 3、密方位养生法

密方位养生法我们讲了五个方面。

第一个是昙无谶。昙无谶翻译的《大集经》之中讲了二十八星宿的应用法。

昙无谶是在北凉时候来到东土翻译佛经的一位大德、大译经师，他翻译出来《涅槃经》三十六卷，很著名，还有《方等大集经》二十九卷、《虚空藏经》五卷、《金光明经》四卷、《海龙王经》四卷、《优婆塞戒经》七卷，很多了。

那个时候北凉是西北的一个小国家，以甘肃武威凉州为首都。中原地方是北魏，北魏太武帝拓跋焘听说北凉有一位大德昙无谶很有道行、很有道术，他就很希望得到此人的帮助和指教，所以就专门写了一封信去威逼北凉王沮渠蒙逊，信上面就说，你要马上把昙无谶法师送到北魏来，否则的话我就派兵攻打消灭你。



这个沮渠蒙逊就左右为难，因为那个时候国家都是割据状态，互相攻打的，而且君主如果觉得某个人是人才，他是不惜代价的，你看鸠摩罗什法师就是这样的，吕光带领十万大军消灭了龟兹国，而把鸠摩罗什法师引到凉州来的。

沮渠蒙逊收到这封信以后就觉得左右为难，想了三天三夜，他就想，如果我抗拒北魏太武帝的命令，我不送去，他真的派兵来攻打，我根本就不是对手，我的国家太弱小了；如果我把他送去，昙无谶法师是一个了不起的大德，什么都懂，非常有智谋，如果送到北魏去，为北魏太武帝所用，也会更快地消灭我，那怎么办呢？送去也不好，不送去也更难，左右为难，进退惶惑。

后来他就想了一个自己认为很好的方法，就是“密令除之”，自己用不上也不想给人家，就密令手下悄悄地把昙无谶法师杀害了，法师那一年就四十九岁。

《大集经》里面就讲到二十八星宿，东方是苍龙七个星宿，南方是朱雀，也是七个星宿。比方说南方七宿里面的一个井宿，与井宿对应的人，他的寿命可以活到八十岁，性格是性慈孝，命是多财，受人尊敬，祸于水，会被水伤害、祸



害。还有西方白虎七星宿，北方玄武七星宿。

第二是李通玄长者作《新华严经论》，也称为《华严经合论》。李通玄长者虽然是居士身，但是他是一个悟道之人，他是出身于李唐的皇族，是唐朝李氏皇族的后代，他对于《华严经》研究很深，对佛法领悟很深，他为了让大家容易理解，就用《易经》的道理来解释《华严经》，作了《华严经合论》。

我们知道，夏朝的易称为连山易，商朝的易称为归藏易，然后有周朝的周易。李通玄三种都很通达，他就曾经用艮卦来解释《华严》，他在《华严经合论》上说：“文殊居东北。”你看后天八卦九宫图，艮卦在哪里？就是东北方。

他就解释“文殊居东北方，清凉山者像艮卦。艮为小男、为童蒙、为文殊，常化凡夫，启蒙见性。”文殊菩萨是在众生的因地，所以文殊菩萨在十信位去教化众生，让众生开启见性的智慧。“又与普贤俱在东方者，东方卯位，卯为震卦”，我们看东方就是震宫。“震为长男，又像日出东方，春阳萌发，无物不生，无物不照，表理智双彻，体一无二。”

成都昭觉寺有一个本光长老，他有方山易的

传承，我们在昭觉寺住的时候也有得到方山易的一些法本资料。

第三是唐朝的一行禅师《大衍历》与药师法。

一行禅师出家以前名字叫张遂，是郯国公张公瑾的孙子。张公瑾曾经被唐太宗李世民定为凌烟阁二十四功臣之一，所以影响很大，但是传到张遂这一代的时候，家道已经没落了。

张遂很好学，家贫缺书，家里面很贫困，没有钱去买书，所以经常到道观里面借书看，到长安当时一个大的玄都观去向严崇道长借书看，有一次就借到一本西汉杨雄写的《太玄经》，这部经很奥妙，很深。《太玄经》是杨雄模仿《易经》而作的，一向都称之为难懂，很多人学了好多年都不晓得说什么，但是张遂几天就来归还了。

严崇道长关心他了，就说：“这部书意旨很玄奥，你既然好学就深入研究，为什么急于归还





呢？”

张遂说：“我已经读完了，并且还有一些心得体会，我有些笔记，请您老人家指教。”

他就拿出两本笔记来，一本就是《大衍玄图》，一本就是《义诀》，严崇仔细看了以后就非常惊讶，三天能够学好而且领悟得非常透彻，自己还有体会能够发挥，所以大加赞叹。

因为严崇是非常著名的，在京城名望非常高的，他很推崇，就使张遂很快出名了。当时武则天当政，武则天的侄儿武三思就想跟张遂结交，来笼络人才，但是张遂很正直，就看不起他，跑到湖北的荆州出家，法名就是一行。

有很多关于一行禅师的典故，比如说我们去天台山国清寺，可以看到国清寺前面有块石碑：一行到此水西流，也是跟他有关系。他听说国清寺住了一位老和尚，数学很精通，什么东西都给他算出来了，所以他去学习。学习时候，他站在门外还没有进去，就见到老和尚在里面在算，然后就说：“我应该有一个好的弟子要来了，他应该就在门外，你们赶快去接吧。”果然他就在外面，而且这个时候水本来是往东流的，突然之间他来的时候就往西流等等，称赞他的这样的典



故非常多。

《唐书》上面就有称赞一行禅师，他最大的贡献当然我们都知道，就是测定子午线，然后编订历法，就是《大衍历》，编订一个比较准确的历法，史书上面就称赞一行禅师“博览经史，尤精历象、阴阳、五行之学”。编订了新的历法《大衍历》。顾名思义，“大衍”就是以《周易》的大衍之数来作为天文学测算的方法，它是药师法门里面的密方位的养生法，这个是指修炼方面，他有传承一个药师法的修持仪轨，而且他把善无畏、金刚智、不空两大法流都接过来了，所以他是一個非常难得的大德。

第四就是宗密禅师以易解佛的三个层次。

宗密禅师是唐朝时候身兼两个宗派的祖师，是禅宗里面法眼宗的祖师，又是华严宗的五祖。

第一个层次，他是以《周易》的乾卦的元、亨、利、贞四德来解释涅槃佛性四德——常、乐、我、净，到了宋朝时候有一位大慧宗杲禅师对宗密的发挥大加赞叹。

因为我们现在如果要用禅的功夫，你要真正想参禅，你看大慧宗杲的书是一个比较容易进入的方法。大慧宗杲自己大彻大悟，他指引众生参



禅入道有很多善巧方便，所以他看到宗密这个解说以后（因为宗密也是大彻大悟的大德）就大加赞叹。

第二个层次就是以儒家的五常——仁、义、礼、智、信来解释佛教的五戒。

第三个层次是以易学的圆相来解说华严的教理，宗密作了一部《华严原人论》，周敦颐就是因为受到《华严原人论》的启发而作了《太极图说》，其实本源是受到宗密的启发。

第五就是禅与易。

临济四料简，也称为临济四照用。为什么叫临济四照用呢？就是有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境俱夺，有时人境俱不夺。

什么意思呢？因为整体的佛法无非也就是可以概括为破我执和破法执，破人我执、法我执。

执著于我的人要破他的我执而不破法执，这个就名为先用后照，就是夺人不夺境。

如果他的我执已经破了，还有法执，那就还要再破法执，就是名之为先照后用，也就是夺境不夺人。

第三种就是如果有那些坚执我法二执者，我执也有，法执也有的人，就要照用同时，也就是

人境俱夺。

禅宗里面描绘人境俱夺，意境非常优美，禅师说：“云散水流去，寂然天地空。”来描绘这种人境俱夺的状态。

第四种就是我执法执都破了，能够由宾而主，也就是人境俱不夺。

这样就称之为临济宗的四料简，也称之为临济的四照用。

还有沩仰宗作九十六种圆相，或者九十七种圆相等等。

还有就是曹山本寂禅师的五位君臣，曹山本寂就解释说，正位即属于空界，本来无物。偏位属于色界，有万形象。偏中正就是舍事而入理，正中来，就是背事而就理。简单说就是说本体界的无我律就是叫做正，现象界的因果律就叫做偏，所以你说偏中正、正中来、兼中至等等五位君臣是修行参禅的路上打破他的执著的一些方法，也是属于药师法门密方位养生法，如果结合起来的话有很多的





善巧方便。

还有就是蕡益大师的《周易禅解》。

蕡益大师是明末四大高僧之一，他从禅的角度来解释《周易》，比如说《周易禅解·说卦传》上面，蕡益大师用先天八卦方位来描绘佛境：

“一念菩提心，能动无边生死大海，（震）之象也。”这是震卦的象。“三观破惑无不遍，（巽）之象也。”巽为风，就是吹破，空假中三观，能够惑无不断，能够断惑至无余，是巽之象也。

“慧火干枯惑业苦水，（离）之象也。”智慧火能够烧干惑业的苦水。

“法喜辩才自利利他，（兑）之象也。”兑卦是为口，是描述法喜辩才来说法。

“法性理水润泽一切，（坎）之象也；首楞严三昧究竟坚固，（艮）之象也，凡此皆（乾）（坤）之妙用也。”

时间关系我们很多东西都是点到为止，有智慧的同修，应该自己就能够由此而进入。



## 结语

我们略作一个总结。

我们此次讲到了主题是药师法门的健康养生法。健康养生法就讲到了修行的核心就是能量不流失，身心不分离。要能量不流失，一定要注意就是物质能量不流失、精神能量不流失、灵性能量不流失。这次灵性能量不流失我们就没有说，因为那个就是要牵涉到很多甚深的见地了，根器不够就听得打瞌睡了，根器够就会听得法喜充满了，所以那个我们就没讲，那个放在后面，如果根器成熟的人多了，我们看排在哪个阶段来说。

把物质能量养生法和精神能量养生法讲说圆满了。物质能量养生法我们讲了时间养生法和空间养生法，因为一切万物一定可以用时空这个坐标轴去界定它。

时间养生法我们讲了十二时辰养生法、二十四节气养生法、十二消息卦养生法，也讲到了防癌养生法、药师法门健康法与营养学。空间养生法其实就是方位养生法，也就讲了外方位养生

法、内方位养生法和密方位养生法。

精神能量养生法我们讲了宇宙生命能量养生法和身心柔软与平衡智慧养生法，以及心想事成心能养生法。这些其实我们深入地研究，不单单对自己的修行有利，而且对于未来文化的发展一定会有帮助。

比方说医学，医学除了中医和西医之外，现代开始有个萌芽叫做能量医学，但是还很浅，如果我们懂得药师法门，能够把她运用进去，我们有这个专业基础和专业知识，结合透彻圆满的药师法门就能够知道，能量医学一定是医学未来的发展方向。

还有未来的建筑发展方向，是不是都一定建这种高楼大厦？不是，到处建满了对人的健康也不利，那建什么？现在已经有了这种所谓的智能建筑，智能建筑有自己的智能，当然那个是用电脑控制的智能，自动地采集太阳光，自动地循环，空气循环等等很多妙用，那个是智能大厦，但是还不够。药师法门，如果我们深入地去研究、去运用她，我们懂得了方位养生法，其实这个是未来建筑的一个发展方向，那就是什么？灵性建筑，一定能够由智能建筑提升到灵性建筑。



灵性建筑是按照药师法门对人的身心灵的呵护而造的建筑，没有经过很多的人工的雕琢，用很多天然的材料，然后它是会结合到药师七佛所在方位，就是这个九宫，我们看不是有九宫吗？九宫其实也就是药师七佛加上本师释迦牟尼佛，加上大日如来，就是九宫了，中宫是大日如来。

这个要展开来说又要说很久了，大概大家知道一点点，这个是属于方位养生法里面的。人的居住环境一定要对人的身心灵健康越来越有利，对人有一种帮助，而不是像现在这样，搞很多装修都是用一些化学材料，然后一进去就皮肤过敏或者荨麻疹等等，这其实是对人体有伤害的，所用的这些油漆等等这些材料，挥发的这种气味，如果你不预先放点东西把这些有害气体吸掉，对人体会有伤害的。

但是这种灵性建筑能够帮助我们，能够净化我们的身心灵，所以未来我们按照药师法门发展的这种灵性建筑，它都是能够带有能量的，当然在修持方面就有更多的善巧方便。

总而言之，愿我们大家都能够运用药师法门自利利他，让人间成为佛的净土。



## 2012年24节气养生方

小寒1月6日（农历十二月十三）

补肾御寒

核桃仁饼：碎核桃仁50克，面粉250克，白糖适量，混合，加水，搅匀，烙薄饼吃。

大寒1月21日（农历十二月廿八）

强肝壮胆

黄花合欢汤：黄花菜25克，合欢花10克，加水煮半小时，睡前一小时加蜂蜜喝。

立春2月4日（农历正月十三）

壮胆

泡脚。

雨水2月19日（农历正月廿八）

锻炼肺经

枸杞子、黄芪、菊花适量，泡水喝。

惊蛰3月5日（农历二月十三）



### 清大肠

柏子仁10克，核桃仁25克，白芝麻25克，打粉，大米适量，煮粥，吃时加蜂蜜。

### 春分3月20日（农历二月廿八）

#### 防春困

香囊：川芎10克，白芷10克，苍术20克，丁香50克，磨粉，取5克装香囊，带身上，半月一换。

### 清明4月4日（农历三月十四）

#### 柔肝养肝

百合60克，大米200克或250克，煮粥。

### 谷雨4月20日（农历三月三十）

#### 养胃健脾

大米1000克，小米400克，紫米100克，玉米100克，薏米100克，扁豆100克，红豆100克，黄豆100克，绿豆100克，黑豆100克，莲子100克，芡实100克。煮粥。

### 立夏5月5日（农历四月十五）

#### 健脾护心



菊花30克，麦冬15克，加水煮沸，弃渣留汁，喝时加蜂蜜。

小满5月20日（农历四月三十）

祛湿

山药、冬瓜适量，煮汤喝。

薏仁50克、百合20克，米100到200克，煮粥吃。

芒种6月5日（农历闰四十六）

旺心脏

四物汤：当归10克，川芎8克，白芍12克，熟地12克。水煎服，可一日服用三次，早、午、晚空腹时服。

夏至6月21日（农历五月初三）

滋阴养肾

夏至养生茶：五味子5克，西洋参5克，龙眼肉5克，冰糖20克，炖服，多放点水，当茶喝。

小暑7月7日（农历五月十九）

清淡

大枣50克，龙眼肉15克，黑豆50克，煮汤



喝。

大暑7月22日（农历六月初四）

祛寒

早一汤：生姜切细，用开水泡，兑蜂蜜喝。

晚一丸：金匮肾气丸，每晚临睡前一小时吃一粒。

立秋8月7日（农历六月二十）

清热排湿

鱼腥草、白梨、冰糖适量，炖汤喝。

处暑8月23日（农历七月初七）

排毒祛湿

黄金粥：小米、玉米、南瓜、大枣适量，煮粥。

白露9月7日（农历七月廿二）

养肾

益肾元气茶：制何首乌5克，生地5克，枸杞子5克，黄芪3克，菊花3克，大枣3粒，冰糖适量。

秋分9月22日（农历八月初七）

养肺



黄芪适量煮水，弃渣留汁，加薏苡仁、扁豆、绿豆、莲子、大枣适量来煮，将熟时加枸杞子适量。

寒露10月8日（农历八月廿三）

润燥清咽喉

桔梗清咽茶：桔梗5克，百合5克，菊花3克，炙甘草3克，胖大海1粒，冰糖适量，开水反复冲。

霜降10月23日（农历九月初九）

平补

茯苓10克，大枣3粒，当归3克，枸杞子10克，煎水喝。

立冬11月7日（农历九月廿四）

清补

制何首乌粥：制何首乌25克熬水，弃渣留汁，加红枣5粒，粳米适量，煮粥，熟时加红糖适量。

小雪11月22日（农历十月初九）

清肠



苹果胡萝卜粥：苹果150克，包菜150克，胡萝卜100克，榨汁，先煮粥适量，将熟，放汁，吃时加蜂蜜。

### 大雪12月7日（农历十月廿四）

#### 进补

八珍汤：当归(酒拌)10g，川芎5g，白芍药8g，熟地黄(酒拌)15g，人参3g，白术(炒)10g，茯苓8g，炙甘草5g。清水二盅，加生姜三片，大枣二枚，煎至八分，食前服。

注：如果湿热重的要先清湿热，感冒、高血压、月经期、孕妇都不适合吃。

### 冬至12月21日（农历十一月初九）

#### 养阳气

四逆汤：制附片10克先煎一小时，干姜10克，炙甘草10克，水煎服。

韋馱尊天菩薩



## 七佛通偈

诸恶莫作 众善奉行  
自净其意 是诸佛教

## 总回向偈

愿以此功德 庄严佛净土  
上报四重恩 下济三途苦  
若有见闻者 悉发菩提心  
尽此一报身 同生极乐国

印送经书，弘法利生，自度度人，功德无量。各方流通，广结善缘，善愿必成，功不唐捐。普为倡印施资，学习修持，辗转流通者回向偈曰：

虔心愿以此功德 回向众生及佛道  
国泰民安齐康宁 世界和平普同庆



此咒置經書中 可滅誤跨之罪

## 读经须知

看经之法后学须知：当净三业。若三业无亏，则百福俱集。三业者，身、口、意也。

一、端身正坐，如对圣容，则身业净也。

二、口无杂言，断诸嬉笑，则口业净也。

三、意不散乱，屏息万缘，则意业净也。

内心既寂，外境俱消。方契悟于真源，庶研穷于法理，可谓水澄珠莹，云散月明。义海涌于胸襟，智岳凝于耳目。辄莫容易，实非小缘。心境双忘，自他俱利。若能如此，真报佛恩。



# 六祖寺

LiuZu Temple Sutra Printing Center

## 印经中心

### 诵读传世经典明心见性

药师法门真正能够解决自己和他人的现实人生问题，在当下的生活之中、细节之中告诉我们怎么运用，能够实现身体健康无病苦、心灵健康无烦恼、灵性健康出轮回，这是真正殊胜的解脱法门，有理论，还有实践的方法。



佛法百科全书  
密禅、饮食法门就是在我们如来禅、呼吸和睡眠之中来修秘禅。



启迪现代人的生活  
学习药师法门的第一步就是要完  
整地、全然地接纳自己的一切，不要否定自己，首先要肯定自己。



净化心灵  
指导你认清心中的负面情绪治愈  
消极、沉迷、上瘾等心理疾病。



对健康有益  
药师法门对于实现大众的身心灵整体健康，启迪智慧、提升思维模式是非常大的作用。

广东省四会市六祖寺恭印

## 佛教经论系列丛书：

- 1) 《药师琉璃光如来本愿功德经学记》
- 2) 《地藏菩萨本愿经学记》
- 3) 《佛说优婆塞五戒相经学记》
- 4) 《妙法莲华经·观世音菩萨普门品学记》
- 5) 《大乘经庄严论学记（一）》
- 6) 《华严经·净行品学记》
- 7) 《佛说观无量寿佛经学记》
- 8) 《佛说阿弥陀经要解学记》
- 9) 《随念三宝经学记》
- 10) 《八识规矩颂学记》
- 11) 《金刚经学记》
- 12) 《华严经·普贤行愿品学记》
- 13) 《六祖法宝坛经略讲》
- 14) 《入中论颂学记》
- 15) 《大佛顶首楞严经学记（一）》
- 16) 《药师七佛经学记》
- 17) 《菩提道次第略论》
- 18) 《内观禅开示录》

## 佛法修学及禅系列丛书：

- 1) 《如何做一个快乐的修行人》
- 2) 《禅文化在当代中国的现实价值》
- 3) 《与心对话—禅悟人生》
- 4) 《四会—六祖成佛之地》
- 5) 《禅与身心灵健康》
- 6) 《禅与现代企业管理》
- 7) 《禅与经营之道》
- 8) 《禅与现代生活》
- 9) 《禅与中国民营企业传承之道》
- 10) 《禅与慈善》
- 11) 《心经的人生智慧》
- 12) 《如何照见五蕴皆空》
- 13) 《经营管理中的佛法》
- 14) 《不执著的智慧》
- 15) 《禅与百年企业管理的智慧》
- 16) 《禅与孝道文化》
- 17) 《般若为导 净土为归》
- 18) 《怎样与观音菩萨相应—菩萨五观的修法》
- 19) 《六祖禅法的精髓—无相 无念 无住》