



新
大
唐

讲述



藥師法門

身心共治法



YAOSHI
FAMEN



• 药师法门系列

- 1) 《药师琉璃光如来本愿功德经学记》
- 2) 《药师七佛经学记》
- 3) 《药师法门健康养生随许法》
- 4) 《药师佛观诵简轨》
- 5) 《东方药师如来消灾延寿火供仪轨开示》
- 6) 《药师法门身心共治》
- 7) 《学修药师法门补充资料》

• 净土法门系列

- 1) 《佛说阿弥陀经要解学记》
- 2) 《佛说观无量寿佛经学记》
- 3) 《华严经·普贤行愿品学记》
- 4) 《大佛顶首楞严经·大势至菩萨念佛圆通章学记》
- 5) 《往生极乐愿文学记》
- 6) 《般若为导 净土为归》
- 7) 《华严念佛三昧论学记》
- 8) 《净土资粮》

• 地藏法门系列

- 1) 《地藏菩萨本愿经学记》
- 2) 《占察善恶业报经学记》
- 3) 《把握命运的妙法——地藏占察法会开示》

• 禅宗系列

- 1) 《六祖禅法精髓——无相 无念 无住》
- 2) 《六祖法宝坛经略讲》
- 3) 《信心铭学记》
- 4) 《如来禅修证次第》

• 初级学修教材

- 1) 《地藏菩萨本愿经学记》
- 2) 《佛说优婆塞五戒相经学记》
- 3) 《随念三宝经讲记》
- 4) 《如何做个快乐的修行人》

• 中级学修教材

- 1) 《八识规矩颂学记》
- 2) 《华严经·净行品学记》
- 3) 《华严经·普贤行愿品学记》

• 大愿法师其他讲解系列

- 1) 《金刚经学记》
- 2) 《八大人觉经学记》
- 3) 《佛说玉耶女经学记》
- 4) 《入中论颂学记（一）》
- 5) 《大乘经庄严论学记（一）》
- 6) 《大佛顶首楞严经学记（一）》
- 7) 《妙法莲华经·观世音菩萨普门品学记》
- 8) 《怎样与观音菩萨相应——菩萨五观的修法》
- 9) 《过目不忘的妙法——虚空藏菩萨的修法》
- 10) 《遮擦擦佛像 见性成佛略仪略讲》
- 11) 《如何让佛法的智慧照亮生命》
- 12) 《亲见本来面目》
- 13) 《腊八节开示》
- 14) 《大学直指》



教学资源下载：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



上^大下^愿法师

上_大下_愿法师

沕仰宗第10代法脉传人、曹洞宗25代法脉传人、药师佛法门唐密法脉传人。1971年9月出生于湖南益阳，就读于湖南财经学院。自1990年8月于湖南岐山仁瑞寺天柱老和尚座下剃度、南台寺宝昙大和尚座下得戒、香港宝林寺圣一大和尚座下得法，又得药师法门大德吴信如亲传法脉。1991年9月进入福建佛学院学习，期间亲近当代高僧清定上师。之后诸方参学、讲法，曾任广东南华寺佛学院教务长、广东云门寺佛学院教务长。1995年四月初八，释大愿法师在湖南衡阳仁瑞寺升座，时年24岁，为中国最年轻的方丈之一。

现任广东四会六祖寺等多家寺院方丈、武汉灵泉寺等多家寺院住持，兼任中国文化研究院禅学研究中心主任、中国民基会天柱文化慈善基金执行主任、暨南大学中印比较研究所顾问和兼职研究员、广东省社会科学院佛学研究中心顾问、广东省社会科学院旅游研究所客座研究员、广东省佛教协会常务理事、广东省文化协会常务理事兼副秘书长、广东省茂名市佛教协会会长、政协委员、广东省肇庆

市人大代表、肇庆市佛教协会名誉会长、湖北省佛教协会副秘书长、湖南怀化市佛教协会会长等职务，还荣获“广东四会市荣誉市民”称号。

释大愿方丈近年来大力弘扬六祖禅文化与药师佛文化，以平等慈善、启迪心智为理念，在倡导社会和谐与人类身心灵健康的宗旨下，在海内外广泛开展禅佛文化交流、禅文化系列公益讲座、健康禅文化大讲堂和社会公益慈善等活动。2011年，大愿方丈所住持的广东六祖寺成功举办了第四届广东禅宗六祖文化节和发起并参与承办了在柬埔寨王国举行的首届亚洲佛教文化节，大愿方丈所住持的寺院与东南各国广泛开展国际佛教文化交流并与多所海外著名佛教大学合作互动并建立了多家“六祖惠能国际禅学院”，旨广弘中国禅宗文化与六祖思想。2012年在湖北省民宗委等相关政府机构的指导下，由湖北省佛教协会主办，武汉灵泉寺承办首届“湖北药师佛文化节”，倡导觉醒健康幸福的生活方式，大愿方丈提出了“身体健康无疾病、心理健康无烦恼、灵性健康得解脱”的“健康禅”理念，在社会各界取得了广泛的影响。

藥師法門

身心共治法



YAOSHI
FAMEN



序

药师法门就会是从法相上面来利益众生，来教导大家实修的方法。法相就会讲到法界等流，讲的是这种生生不已的生命活力，生生不已的生命活力，是宇宙万物和我们一切众生最根本的能量、最根本的力量。怎样来开发和显现这种生生不已的生命根本能量，而且善于洞见、洞悉宇宙的奥秘，那么可以用药师法门来呈现。

我们一直推动佛教的现代化，就是要让一切的修行都把它切换为科学语言，知道一切的修行境界的变化，都是生理现象、心理现象、物理现象、社会现象，这四大现象的提升。

要能够妙用缘起法，使得我们的禅修事半功倍，那么就一定要能够借助天地之力，那你要借助天地之力，你连天地的运行规律你都不知道，你怎么去借助呀。所以，我们要能够借助天地的能量来净化身心，来提升我们的修持，那一定首先你要懂得它背后的规律。

当你懂得了天体心理学，懂得了五运六气的财

富密码，你就很快乐了、很轻松了。为什么？因为你调动的是法界的力量、法界的能量。就算暂时遇到小小的挫折，你也很淡定、从容、自信，因为知道一切它的运作规律。所以这个是药师法门里面的一些窍诀。

当你能够洞察个体生命跟宇宙的这种关系，息息相关的时候，当你能够洞察整体组成整体的时候，你的心就会全然开放，没有一丝一毫的执著，活得更快乐、更轻松、更自在、更法喜、更安祥。

——大愿法师《药师法门身心共治法》

众缘和合，广东省四会市六祖寺方丈大愿法师于2013年6月23日至27日，在武汉灵泉寺大雄宝殿，为广大信众开示《药师法门身心共治法》专题讲座。

第一讲	01
一、健康禅的弘扬分为体、相、用三个方面	05
1. 体：是对药师佛境界的实证	05
2. 相：是药师法门的义学研究	10
3. 用：是推动大众对药师定的实修体验	25
二、药师法门之身体健康密码	26
1. 气候、物候、病候与先天体质	27
2. 生活作息、个性、环境决定后天体质	53
3. 象、数、理与测出此生必发的疾病	56
第二讲	93
4. 《运气药诀》节选	101
第三讲	168
三、打破七重能量壁垒，证得生死自在	172
1. 望诊与彭用光的指掌图歌	173
2. 生命灵数	202
3. 心性与因果，业力与愿力	208
四、药师法门治疗癌症法	215
1. 心性愿力疗法的七个要点	215

①. 因病入道	216
②. 建立对身体的信心	222

第四讲 227

③. 处理情绪，调动内心的创造力	233
④. 实现社会环境健康	239
⑤. 深信药师佛的愿力和大爱	245
⑥. 发菩提心，物质层面的癌通过质能 互换来化城能量	246
⑦. 生死自在，展现生命的大美	262
2. 免疫疗法	263
①. 基因是生命之本，干细胞是细胞之本	266
②. 量身定制健康养生方案	272

第五讲 295

五、略释药师法门心理健康随许法 297

1. 人的心理结构主要由四方面组成： 认知、情感、意志、行为	298
2. 推荐书	341

六、传承药师佛观诵简轨 344

第一讲

暇满人身极难得，既得能办人生利。
倘若今生利未办，后世怎得此圆满。
欲灭三有百般苦，及除有情众不安。
欲享百般快乐者，恒常莫舍菩提心。
犹如最胜冶金料，垢身得此将转成。
无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。
众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵。
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。
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！
南无本师释迦牟尼佛！

各位善知识，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，能够在生活中了生死，在了生死中生活，达到身体健康无病苦、心理健康无烦恼、灵性健康得解脱。身心灵整体健康这种药师佛的境界，因此我们从今天开始继续学修药师法门。

这一期的药师法门学修营，主题就是药师法门心理健康随许法。我们已经学过了很多，共修过了很多药师法门方面的法要。我们也知道药师法门是唐密里面，除了金胎二部大法之外，另外的五部别传法之一。

2007年的时候，也是在武汉灵泉寺跟大家一起，共同学修过《药师琉璃光如来本愿功德经》，也留下有《药师经学记》。

2010年底在六祖寺也学修过了《药师七佛经》，内容很浩瀚。讲过了七尊药师佛的愿力，愿之所在，法门之所在。愿就是佛在因地，他为什么能够圆满成佛，跟他因地的愿力是息息相关的。所以愿之所在，法门的

精要之所在。七尊药师佛四十四愿，包含的内容非常浩瀚。

我们后续所学的《药师法门随许法》都是出自于药师七佛的愿海。其间也讲到了七种体质、妙吉祥占卜法，十二药叉大将的曼陀罗，也就引用到了药师法门、药师佛的精髓就是四个字：法界等流。所以它包含的内容很广泛，包括天文学，包括气候、物候、病候等等。其中也就讲到了开普勒所归纳的天体运动三大定律，也包括了九型人格理论，也包括了睡光明法，包括了五运六气，包括了内层和密层的梦瑜伽的修法等等。但是很多都是点到为止，因为太广博了，就来不及展开来说。那我们这次的学修营就会展开来讲得更细、更实用。之后我们在灵泉寺也讲过了《药师法门健康随许法》，是侧重于在肉体层面的健康，随顺天地运行的规律、随顺二十四节气。

去年（2012年）的九月份我们也是应请

在福州龙泉寺，也讲过了《药师佛观诵简轨开示》。虽然这个简轨很简要，传承来自于多识仁波切，但是她里面观修的窍诀其实是很深入的。



人的生命其实可以简单地把它分为四个层面，也就是肉体生命、精神生命、社会生命、灵性生命。因此，我们药师法门也可以将她的随许法概括为四大类，也就是；身体健康随许法、心理健康随许法、社会关系健康随许法、灵性健康随许法。



这次的学修营除了继续地讲五运六气，怎样能够预知疾病，我们怎么可以知道我们在每一个年龄段会容易生哪一些病，而且有一些病除非你精进修持，否则它是必然到那个时间会生病的。也可以知道说病可不可以好，或者是不是结束等等。还会重点地来讲，怎样来实现心理健康的方法。

尤其是去年底 12 月的时候，即 2012 年 12 月的时候，由湖北省佛协主办，由我们武汉灵泉寺承办药师佛文化节。就将药师佛的文化就浓缩为三个字：健康禅。内容也就是三句话：身体健康无病苦、心理健康无烦恼、灵性健康得解脱。

一、健康禅的弘扬分为体、相、用三个方面

健康禅的弘扬其实我们可以讲她的体相用，从体相用这个三个方面来展开。

1. 体：是对药师佛境界的实证

首先是讲健康禅弘扬她的体，就是对药师佛境界的实证。这是我们的本体、这是我们的根本。我们所接受到的佛法，到底是佛教的文化还是佛陀的真理呢？其实很多人是分不清楚的。

譬如：有一些不懂佛法的人就会经常去问一个问题，问观世音菩萨到底是男的还是女的呢？有些人就会告诉他说，观世音菩萨

的造像，刚刚传入中国的时候是勇猛大丈夫相，之后为了体现菩萨的慈悲，就把他塑造成为柔美的女相，像母爱、母亲对儿女的这种呵护，所以就会把他塑造成为一个女相。也有一些人会说其实菩萨是超越男女之相的，应以何身得度者，即现何身而为说法。其实要知道，这些说的都是佛教的文化，而不是胜义谛的佛法。

佛陀教导我们的是真理，真理就是在我身心的当下。正像临济祖师所说的：有一个无位真人，在汝等六根门头放光动地。我们要能够证得这个无位真人。所以佛陀所说的：



真理不是去向外可以寻觅的，而是就在我们身心的当下。可以透过真修实证把真理呈现出来。



就像我们东土禅宗六祖惠能大师一样，

虽然他不认识字，但是他证悟了佛陀的真理，他就成为法界智慧的出口。因此，他所说的每一句话就是佛经，都是鲜活的佛法。

佛教有文化传承和真理传承。譬如：今天师父穿了海青，还搭了祖衣，这个就是汉传佛教的文化传承。假如说，今天师父没有去搭这个袈裟，穿一件西装走上来，大家一定会很疑惑，觉得这个是法师吗？觉得很奇怪。为什么？因为佛教的文化、佛教徒的意识形态，就认为法师就应该是穿海青搭袈裟。其实要知道，这是佛教的文化传承。”

真理传承是什么？不在于外相，而在于心。我们能够契入佛的境界，心同佛心、愿同佛愿、行同佛行，让自己的身心就成为塔、就成为鲜活的佛法。这种活的佛法的传承，才是佛教的真理传承。一切的佛教的像礼仪、典章、仪轨、服饰、饮食习惯等等，这些其实都是佛教的文化传承。

我们看三大语系文化传承各有不同，南传佛教有不同的服饰和礼仪，你看他们所披的袈裟是上座部佛教、原始佛教时期那种，跟我们就有差异了。其实我们要更注重的是真理传承。



佛陀要教导我们的是真理，真理传承的基因其实主要就是两部分。一个是佛境界；二是达到佛境界的方法，也就是成佛之道。



药师法门的弘扬从体上来说，就需要我们在座的各位，能够将药师法的心要、她真修实证的方法去传承、去实践、去修证，真正实践药师佛的成佛之道，达到与七尊药师佛的四十四愿相应，与药师七佛的境界相应。这样是药师法弘传的根本，也就是体。

也可以说为三部分，也就是佛的知见、佛的行持、佛的境界。把它浓缩为见、行、果。一切法的完整的传承，一定都离不开见、行、

果。见地要超越凡夫知见，要契入佛的知见。

你看，我们汉传佛教三部大经，即《妙法莲华经》是天台宗的根本典籍，就是讲如何令众生开示悟入佛之知见，会三归一，开权显实。《大般若经》就是讲佛的行持，《大方广佛华严经》就是讲佛的境界。



健康禅的殊胜就是在于能够直指生命的奥秘，在饮食、呼吸、睡眠中间来修色法、息法和心法。以色身融法界、以法界透色身，而实证药师佛的境界。



我们从药师法门、从健康禅弘传体的这个层面来说，就会最少每一年办一次这种学修营，会由浅入深地来完整地讲，药师法门的真修实证的方法、修习药师定的方法、证得琉璃光身的方法、成就虹光身的方法。

2. 相：是药师法门的义学研究

健康禅弘扬在相的层面来说，就是药师法门的义学研究，健康禅学术体系的建构。那么在实践的基础之上，所开展的诠释研究，这就是义研究了。我们已经与某一些高等学府达成共识，共同成立健康禅研究中心，来整合学术界专家学者的智慧和力量，以实践为导向、以身心提升为标准，全方位、开放式地开展健康禅的研究。

正如藏医学是在藏传佛教三脉七轮，这个理论基础之上发展出来的，我们也应该以药师法门为核心，全面地研究健康禅与中医的关系、与道家的关系、与儒家养生思想的关系。比如说，我们知道清末的王凤仪，他的性理疗法等等。就会讲到说五伦、五常，这个伦常之道怎样会跟我们的身体健康会相应，如果做得不圆满什么部位会生病等等。也会研究健康禅与心理学、与瑜伽、与其他宗教、与其他的各个学科等等的关系，来推

动汉传佛教医方明体系的建构。

正如禅宗古德所说的：万古长空，一朝风月。

我们当下推动对健康禅的研究，至少会有四重意义：

第一重意义就是推动健康禅的研究，有助于在人性中开显佛性。

正如我们东土禅宗六祖惠能大师所说：人虽然有南北，但是佛性无南北。

獼獠身与和尚身有异，但是佛性是没有差异的。同样的，时间不分古今，人不分北半球、南半球，文明不分东方、西方，实现健康是人类最根本的需求。健康是1，其他的都是0，只有1在前面，后面的0才会有意义。同样的，只有健康了，其他的事业成功、财富自在、出世间的修证解脱等等，才有基础。

 **佛的境界就是最圆满的、最完美的健康状态。是身心灵整体健康的最圆满、最完美**

的状态。我们修学健康禅在调整身心、实现健康的过程之中，能够洞见宇宙运行的奥秘。与四时合其序、与日月合其明，达致圣人的境界。



第二重意义就是推动健康禅的研究，能够促进第二轴心时代的到来。

我们都知道在文明史上，在 2600 多年以前，人类的文明处在第一轴心时代，那个时候东西方都是圣人辈出、灿若群星，照亮了几千年以来人类的心灵。东方，我们都知道的、熟知的，像孔子、老子、孟子，像释迦牟尼佛、像耆那教的大雄等等。西方就会有苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等等。这些圣人就照亮了人类近 3000 年的文明进程。

人类文明经过了原始上古文明、农耕文明、工业文明，现在已经进入到信息文明的时代。

我们可以清晰地看到，人类正在一步步一

步地摆脱生产力低下的束缚，摆脱物质条件的局限，从关注物质的丰富到关注人的自由平等，进一步到关注心的自由、心的解脱。

那么看现在这么一个信息时代，这么一个大数据时代，就能够使我们超越时空的局限，实现跟世界任何一个地方即时地联系和交流，就没有时空的障碍。因此，全球越来越多的人，就能够从向外追逐转为向内照亮，而要实现跟宇宙在更高能量等级层面的交流，就需要我们自身身心的提升，因为人体其实它是宇宙能量的接收器和超导体，是信息的处理器。科学家的研究已经发现了，人在人类的认识是有极限的，人类只是生物进化的一个阶段，要突破这种极限，首先就必须提高人的大脑的感知和认识能力，而健康禅在唐密之中口耳相传，已经流传了近 1400 年的这种完整的修证窍诀，能够使行者迅速地突破七重能量壁垒，超越欲界人类的极限，实现药师佛的大自在境界。

很多人说自己禅修很好，可能也摸索了很多年，十年、二十年甚至于更长。但是，他连欲界都没有突破，他又说看到光、看到佛，这些其实都不是真正的修行境界。



所以，一定要首先在整体的身心上面、在当下的身心上面，要能够突破、要能够提升、要能够超越欲界人类的认知能力的局限。这种一定要能够打破七重种能量壁垒，才有可能实现。



为什么药师法门很殊胜呢？因为其他很多法门都只注重于修心，但是当你这个身体没有转化、能量壁垒没有打破的时候，其实你是没有办法突破的。很多时候是活在一种意识制造出来的幻觉境界里面，不是真实的修证境界。

我们看《药师经》上面讲到“要破无明壳，竭烦恼河。”这个破无明壳，壳是什么？

就像鸡蛋的蛋壳一样，我们这个肉体是最里面的一重“蛋壳”。我们作为欲界人类的局限，就被卡在里面了，不管你怎么想、不管你怎么修，如果你没有真正传承的方法，你是没有办法突破的。

再到情绪体这个能量壁垒也需要突破，然后到理智体、到意志体、到直觉体、光明体、空性体，越来越往外，这个能量的振动频率越来越高、密度越来越小、越来越小，一直趋近于无限小到零。能够完全地突破这些重重的能量壁垒的时候，我们才可以真正地实证药师佛的境界，药师佛的大自在的境界。

随着人类物质文明的极大丰富和科技的迅猛发展，原来物质条件对人的局限已经突破了。我们不需要像以前农耕文明或者工业文明那个时候，我们需要用很多的时间和精力来谋衣食、谋生存。现在这种物质条件丰富了，因此，必将会有越来越多的有识之士能够认识到，科技只是与生活的舒适度有关，

而与心灵的快乐无关。因此，能够愿意研究和实践健康禅，来实现生命的觉醒。

那么可见，人类将迎来一个灵性文明的新时代。如果说在以往的时代里面、过去的数千年中，生命觉醒的人是不世出的，可能几百年也出不了一位真正明心见性彻悟的大德。那么现在随着健康禅的弘扬，人类将会迎来一个，从个体的觉醒到群体的觉醒的时代。这就是我们所说的灵性文明的时代。灵性文明的时代就将会是一个群星灿烂、大师辈出的时代，也就是人类文明的第二轴心时代。



药师法门其实是非常乐观、非常积极的。是真实地了解、最透彻地和盘托出生命的奥秘的。不同于其他的悲观的观点。



比如，我们科学家就说，地球上石油探明的储量，只够人类使用 40 年。那也就是

说如果 40 年之内，人类找不到新的替代能源，或者说不能够科技发展到，能够把人类移民到适合于人类生存的其他星球，那么就将会面临毁灭。西方的某一些宗教也会宣扬说末日审判等等，尤其是去年底的时候很多人都信以为真，以为说 2012 年 12 月 21 号，就会末日到了，很多人做了很多很可笑的举动，所以我们刻意地把药师佛文化节就放在那个时间来举办，如果你担心就跑到灵泉寺来等着好了。当然是不会的了。为什么？因为从药师法门的角度就可以知道，只要人的心觉醒了，那么就能够转末法为正法。大众的心是正能量，就必将召感正能量。那么一定就会有药师海会上的佛菩萨化现为科学家、化现为各种专业人才来发现新的能源。



其实最根本的能量是什么？灵性的能量。有物质的能量、有精神的能量、更有灵性的能量。

物质的能量当然是有限的，像太阳是我们的主要能量来源，但是它也是有成住坏空的。精神的能量，像我们的意志也是很有力量的，但是最根本的、无穷无尽的是灵性能量。



第三重意义就是健康禅的研究，能够推动东方文明更好地利益世界。东西方文明能够和而不同、美美与共。

近 400 年以来我们都很清楚，整个人类社会近 400 年以来，西方文明是主流、是强势文明，而东方文明影响力是很有局限的。为什么呢？很多人就会把西方文明之所以成为主流文明、成为强势文明，把这个原因就归结为，因为西方开展了工业革命，或者说开展了第一次文艺复兴，使得西方人才辈出、科技发达，工业革命促进了生产力的飞跃式的发展。

但是其实我们要知道，这个不是根本原因，这些原因的背后还有最内核的原因、最

根本的原因。其实西方一切的经济、政治、文化的变革，它最内核的是宗教的改革，这个才是它最根本、最核心的原因。

德国马丁·路德所推动的基督教新教革新运动，推动了西方经济政治文化的变革，释放了人的创新活力。正如德国的社会学家马克斯·韦伯，在他的名著《新教伦理与资本主义精神》这个上面所分析的，资本主义兴盛的源头活水是基督教新教的改革。

同样的，佛教作为遍及东亚、东北亚、东南亚、南亚大半个亚洲，并且影响欧美的信仰，是东方文明的主要信仰内核。正如西方文明照亮世界，东方文明能够照亮内心。在灵性文明的时代，东方文明就将会发生越来越重要的作用。而我们佛教要发挥它越来越大的，这么一个源头活水、动力的源头的的作用，一定不能够只是纯粹地用宗教语言，用 1000 多年前、2000 年前法师们是那样子讲经、是那样子传法。我们现在还是用那样

子的方法来说，那么受众就一定非常有限，因为大家很难真正明白佛教的很多的专有的、专用的名词名相。所以要能够有一个切换，而我们开展健康禅的义学研究，就是希望来进行这种切换，来推动佛教的现代化工程。人类一切文明的出发点，都是解决以生死痛苦为主的人生的烦恼。而人类文明的终极归宿，就是使每一个人都达到永享极乐的涅槃境界。那我们现在就把它描述为提高幸福指数，事实上究竟圆满，就是佛所说的常乐我净的涅槃境界。

 **健康禅正是在生、老、病、死的生命现场，透过饮食、呼吸、睡眠，透过色法、息法、心法的修炼，让众生能够超越凡夫身心的束缚，来识自本心，见自本性。这个是健康禅义学研究的殊胜之处。** 

其他的法门会注重于修心，而健康禅会

身心同时转化。其他的法门会停留在观修这么一个层面。而我们一直观修的时候，其实你跟客观世界是分离的。现在的人尤其如此，他接受了高等教育，每天会想很多，想很多以后的话，其实他的生命的根、他跟他生命的源头的联系就被自己切断了。为什么呢？他一直想，所想的都是什么？都是知识、都是概念。所以他就活在那种概念的世界里面，没有活在生命现场、没有活在真实的世界里面。你看全球，有个统计资料是说，全球每一年企图自杀的人是超过两千万人，而抑郁症患者是越来越多，为什么？因为很多人都变成了浮萍、没有根，像漂在水面上的浮萍一样，一个浪头打过来，就不知道漂到哪里去了。

我们现在，尤其是这么一个资讯的丛林，非常发达的这种，处在一种资讯，无穷无尽地轰炸这么一种状态的时候，很多人其实都会被诱导到一种虚构的、概念的世界里面去，

而主观世界和客观世界不能交会。



药师法门不需要这个样子，她就告诉我们要怎样正确地吃、正确地睡、正确地呼吸，在这个中间来修色法、修息法、修心法，来修如来禅、祖师禅、秘密禅。



因为饮食、呼吸、睡眠这些都是真实的生命现场，所以就让我们迅速地能够契入，识自本心，见自本性，连接上我们生命的源头活水。

第四重意义就是推动健康禅学术体系的建构，将能够促进佛教的现代化、全球化。

因为科学话语体系和宗教话语体系，它是不能够完全兼容的，因此就导致到各说各话，难以深入地交流。就包括你看现在我们西园寺，有举办好几届这种佛学与心理学的研究、交流、探讨，但是其实这个语境是不相同的。佛教里面的这种名相的语境和心理

学的这种名相的语境，是没有完全兼容的。所以交流起来其实是难以真正地深入进去。

健康禅是在身心实践的基础之上来开展义学研究，把修持的真实生命体验，切换为大众能够准确领悟的科学语言，使我们实修之中身心的变化有可量化的标准，就是把修证的次第完全地量化，尤其是在真正明心见性以前的，那么一个前行阶段、加行阶段，就可以把它有可量化的标准。

我们注重于实修的三宝弟子，都会知道《大佛顶首楞严经》是很重要的经典，《首楞严经》里面讲到的五十种阴魔，二十五圣修证圆通的境界，还有我们南传佛教在禅修之中，在学习《大念处经》、《清净道论》，在实际的禅修之中，所达证的修行次第，就是七清净、十六阶智等等。

那么在逼近见性以前，描述的其实都是四大现象的转化和净化，也就是生理现象的转化，比如说八触；心理现象的转化，比如

说十功德。那还有物理现象和社会现象的转化。由此我们通过在实修的一个基础之上来开展义学研究，就可以以健康禅为核心来形成很多的学科，比如说佛教医学，比如说佛教心理学、佛教哲学、佛教伦理学、佛教的管理学等等。就能够使佛教在现代化的同时，更好地化现代。所以我们与好几所高等学府有达成一些共识，多成立几处、多建几个健康禅研究中心。我们先出一个健康禅导论，再安排二十到三十个课题，各个领域都能够全方位地、开放式地开展健康禅的研究。那么这样对于大众能够更便捷地接受，一定是非常有好处。这也就是我们一直在推动的佛教现代化工程。因为全球的佛教都非常有必要实现佛教的现代化，佛教的弘传方式因应时代的变迁更加地契机。

3. 用：是推动大众对药师定的实修体验

从健康禅弘扬的用的层面来说，也就是要能够在衣食住行、禅修等等各个层面来开放式地推动，符合健康禅理念的产品的研发、禅修的指导，来推动大众对于药师定的实修的体验。

正如印度有瑜伽，韩国有跆拳道，日本有柔道，那同样的健康禅的弘传，在用的层面将成为比他们更有影响力的、更简便、更加深入生活的方方面面的，这样的一个能够为大众送健康，实现生活品质更高、生命境界更高的，这么一种文化品牌和文化产业。这是从用的层面来说。

我们看到各地、各个城市都有瑜伽馆，好多的城市，比如说广州，我们知道的都会超过 100 家瑜伽馆，非常多。那我们佛法的弘扬是不是就坐在寺院里面这样子，大家来拜拜佛，烧烧香、念念经就好了，不是。其实我们完全可以把她打造得像印度的瑜

伽一样，能够深入到社会之中、能够更真实地在生活的当下，在饮食、呼吸、睡眠这个生活的现场，来更好地指导大众实现身心灵的健康。

这是我们先说的第一个部分，其要点就是健康禅弘扬的体相用。

二、药师法门之身体健康密码

我们今天要说的第二部分内容，就是药师法门之身体健康密码。其实有很多，这一类就是药师法门的心理健康密码、环境健康密码。环境当然包括了人文环境，就是社会关系健康。还有自然环境，就是我们所居住的环境、我们所处的这种自然环境的健康，这个是真正究竟意义上的环保。还有药师法门之灵性健康密码，那个是在更高层面、最高层面地讲了怎样去达致、证得药师佛的大自在境界。

我们今天先且说身体健康密码好了，会

从四个方面来说。第一个方面是气候、物候、病候与先天体质。第二个方面是生活作息、个性、环境决定后天体质。第三个方面是象、数理与测出此生必发的疾病。第四个方面就是《运气药诀》节选。

1. 气候、物候、病候与先天体质

现在的人都很重视健康，但是因为这个认识论不能提高，所以大家以为可以实现健康的很多方法，最后都证明就是忽悠，不是真正的。原来很多人会误解，认为说这是一个流传很久，而大家领悟都有偏差的一个观念，比如说：生命在于运动。

于是很多人认为说，我要健康我要天天爬起来跑步，但是其实这个方法是有片面性的，尤其是老年人。早上起来的时候，有些人反正年纪大了睡不着。三点钟就爬起来，就开始到公园去跑步、去锻炼。但是其实这个方法是错误的，为什么？因为睡了一晚上

以后，这个血的粘稠度是最高的，你爬起来就去跑步，做那个剧烈运动往往可能导致到意外，高血压包括出现脑卒中（中风）、心脏病发作等等。这个其实要真正锻炼的话，适当的运动、适当的锻炼是对的，但是不要做太剧烈的运动。包括有些人会习惯于说冬泳，其实这些都是很片面的。

而且来说，大家有没有注意观察一下，有一些这种运动员剧烈运动大半辈子，你去观察一下他的寿命长不长，一般不会很长的，为什么？因为你剧烈运动其实要消耗的能量是很大的，而且来说是怎么样的？我们每一个人先天的能量，其实在母亲肚子里面就决定了，所以在你出生那一刹那，就可以知道你这一生，你有多少的先天能量。

就像一个煤气罐一样，有一些人煤气罐的罐子大一点，装的煤气多一点，有些人装的少一点。当你把这个阀，这个开关打得很大的时候，这个气跑得很快对不对，很快

就烧光了。所以你看他跑到五十岁、六十岁你这罐煤气就烧掉了，而你把这个阀门调小一点，不要开那么大，你的生命之火不要烧得那么太剧烈、太旺，让它燃烧得小小的、慢慢的，这样子你就可能可以活到八十岁、九十岁、一百岁、一百二十岁都是可以的。

因为我们真正的寿命是要超过一百二十岁的，我们在前面的药师法门也讲过了。为什么不可以？因为你这个阀门开得太大，其实这个阀门是什么意思呢？我们这次药师法会也会讲到，就是气立和神机。



万物为什么会生长？节气一到它就会冒头出来、它就会发芽、它就会生长、就会开花、就会结果，而节气不到的时候，你怎么搞它都不会，为什么？因为它里面有一个密码、有一个机制叫气立，所以你要调的话，除非你把这个密码修改了才可以。



那么同样的，人出生的季节，我们原来讲药师法门也讲过，其实对男众来说，秋天出生的最好，其次是冬天出生的，然后是春夏。女众冬天出生的最好，之后是秋天，然后是春夏。

为什么夏天出生的人，如果不注意保养的话，他这个先天的能量容易耗尽，为什么呢？因为夏天出生的人天气很热对不对，所以这个天的少阴、少阳，这个气立就会影响人体的气立，就会自动地把这个开关的阀门，开得比较大。所以开得比较大的时候，你当然能量消耗得就会在同等的时间单位里面，你所消耗的能量比人家就会要大很多。除非你修学了药师法门，你懂得有时候可以要干活把它调大一点，有时候把它调小一点，调小一点当然就经用一点。所以我们就要能够知道，通过这些身体健康的密码来做一些调节。

还有比如说，原来有一段时间大家都会

很流行喝牛奶，那个洪昭光演讲的时候就说：一袋牛奶强壮了一个民族，他那个是讲引用日本的学生配餐里面都会有牛奶，但现在也有很多人知道这个其实不一定是很好的。

因为小牛一生下来，它就要快速地长骨头，尤其是原来那种野生的环境里面，它会受到天敌的伤害，所以要尽快地把骨头长出来。那么我们喝的时候骨头长得很快，当然这个骨密度就不够，也会骨质疏松，所以未必是好事。不同的体质要能够吃适合于自己体质的这种食物，不然的话你盲目地跟风，人家说这个好，你也拿来吃吃。但是其实人家吃了是补药，你吃了就是毒药。

比如说，你知道你的先天体质是寒性的，有一个热性体质的人，他吃了那个深海鱼油，觉得好得不得了，吃了以后觉得身体非常舒服。于是给你推荐，但是你的体质是寒性的，你吃了以后可能就越来越怕冷了。为什么？因为它本来就是寒性的。

还有，有些人以为说为什么会得癌症，因为天天吃肉，所以我如果天天吃素的话，会不会不得癌症呢？但是你有没有发现，其实也有一些是一直吃素，但是他后面也会有肿瘤的，为什么？很多原因，当然跟他的基因、跟他的先天密码有关系，也会跟他的体质有关系。还有就是说有一段时间会流行吃酵素，你吃了酵素、喝了酵素就不会得肿瘤，尤其是那种诺丽果，诺丽果酿的那种酵素就能够预防肿瘤。所以很多人就一阵风，买很多的那种酵素。

但是；是不是都好呢？不确定。那个只是说会更有利于大肠的排便，但是并不是说你没有便秘、畅顺了，就一定会没有毒素的积累。当你这个新陈代谢的速度，比排除毒素的速度要慢的时候，那么一定还是会有毒素累积下来，所以并不是说你单纯地排毒就好了。其实有很多这种似是而非的养生观念。

那我们《药师七佛经》中，药师七佛因

地的愿力就是药师法门的核心，愿之所在，法门之所在。第一尊药师佛善名称吉祥王如来八大愿。第一大愿就是至心称名消疾苦。第二大愿就是诸根具足业障除。第七尊药师琉璃光如来，因地十二大愿。第六大愿就是诸根具足愿。第七大愿就是除病离贫眷属增益愿。这些愿力所关注的侧重点都是关注众生身体的健康，以愿力帮助众生、加持众生，实现身体健康无病苦。

现在生活条件当然都好了很多了，大家都会更加地关注健康，但是在如何养生才能够真正地实现健康方面，大众还是存在着很多的盲区。我们起码可以说五个盲区。

第一个盲区就是孤立地来看健康。

一味地从个体生命的角度去寻找实现健康的方法。其实每一位个体的健康都是与天地、与宇宙的运行息息相关的。你把它割裂开来，尤其是西方医学会侧重于说，就是孤立地在这个个体生命上去看健康，去寻找治

病的方法。尤其是他建立在解剖学的基础之上，更加是把动态的活的人，看成是一个静态的一个死的状态。这种当然都是很僵硬的、很机械化的，当然也就存在盲区。

第二个盲区就是不知道有先天体质和后天体质的差异。

盲目地跟风，在别人那里是补药，在他呢？却是变成毒药。

譬如说蔬菜、水果大多是寒凉的食物，那么对于寒性体质的人而言，如果吃太多，或者只是生食，尤其是有一些倡导一种，不分体质去倡导一种生机饮食，就全部吃生的，生的菜叶子、生的水果，最多做一个水果沙拉，这样天天就只是吃这个。如果是寒凉的寒性体质，其实久了反而是有损健康的。

第三个盲区就是不知道要修心，重术而轻道。

其实心才是根本，心健康了身体自然会健康。你什么养生方法都不要做，身体自然

会健康。所以很多人都会有一个盲区就是重术而轻道，其实药师法门认为：真正的养生并不是通常理解的，要在每个节气喝节气汤，还要按摩、要针灸，要去吃一些补药等等，这些其实都只是手段，雕虫小技。

真正的养生要从自我的内心修养开始，要从诸恶莫作、众善奉行、自净其意开始。

人生病除了我们通常知道的原因之外，还常常有复杂的心理密码。特别是潜意识层面导致的病。情绪是潜意识的心理外貌，而有一些疾病往往是潜意识的生理外貌。

有一些时候有一些人无缘无故会情绪爆发，但是你其实要知道为什么？这个是他潜意识里面的，其实已经积压了很久的那种负面能量释放出来。所以情绪往往是人的潜意识的心理外貌。而某一些疾病，当然不是所有的了。某一些疾病往往是潜意识的生理外貌。

我们讲一个例子好了。有一个女子年龄过了三十岁。但是她每次怀孕到了两个月、三个月就会流产。那是什么原因呢？检查都正常、基因也没问题、身体也没问题、丈夫那边也没有问题，那其实是什么原因？是心理原因。为什么？因为她也有事业，她先生也有事业。她这个事业做得很辛苦，当然也有成功的时候，但是很多时候都是失败的。但是很奇怪的就是，她的事业失败的同时她又怀孕了的时候，而她又得不到她先生对她的那种关爱的时候，没有怀上多久，两三个月然后就流产了，甚至以后还变成一种惯性的流产，习惯性的流产，这个很糟糕。为什么？其实原因后面发现就知道是心理原因。因为她事业上的失败，她在潜意识里面就会导致到养育儿女的失败、胎儿的流产。这个是一种潜意识很明显的一个影响，影响身体的一个例子。

当然还有一些是自己没有准备好做母亲，

那个也是一种心理原因。当然还有很多，也有是体质的原因等等。所以不一定是生理原因。

很多人认为，只要消毒就好了，很奇怪的有洁癖，但是那个你就会一定健康吗？不是。如果你免疫力没有提升，不管你怎么消毒，都是没有什么用的。只要你免疫力提升了，像我们一些长辈所说的，不干不净吃了没病，只要你免疫力提高了。免疫力没有提高你过分地去讲消毒，认为这样子就可以健康，不是。

所以心对了，世界就对了，人也就对了。
内心光明了、健康了，那么所谓身体上的“大毛病”，也能够成为小问题。

弘扬药师法门，能够帮助有病苦的众生回归于内心的安宁，是真正的回报社会、造福人类的佛行事业。

第四个盲区就是过度医疗。

过度医疗往往会导致很多医源性疾病。你治疗这一种病，很多西医上的病，是不能治好的、不能彻底治愈的，要终生服药。比方说高血压、心脏病、糖尿病等等。你一直吃的时候就往往会容易导致医源性疾病，其他的肝肾、脾胃都受影响。尤其是现在很多人都是谈癌色变，好多人上了四五十岁，他就不愿意去做体检了。他就想反正我不知道就没事，万一查出来我有个肿瘤，我吓都吓死了掉了。干脆体检都不去做，这个当然是不对的。可见大众对这个癌症的恐惧程度，有一句话说：十个癌症九个埋，还有一个不是癌。

可见，大家都会把这个看成是绝症了，很悲观。但是这个其实是我们的医疗手段有问题。如果只是用手术、用放化疗这个当然是很有问题的。其实它只是慢性病，我们能够与它共存的话，照样可以长寿。

其实也就是过度医疗的这种手术、化疗、

放疗，只会导致到增加痛苦、缩短寿命、降低生存的质量。

第五个盲区就是对于业障病不知道去修忏悔法。

譬如有一个红卫兵，他在文革期间造反很积极，开批斗会他就冲上台去，踢伤了老师的肾脏，十年以后这个红卫兵就患了脑胶质瘤。中医上就说肾通于脑。这个业力的病要找到原因，要修忏悔法。前段时间的《炎黄春秋》杂志，就刊载了一名当年红卫兵造反派的忏悔文章。对于这种业力的病，应该要修忏悔法，这个也是药师法门实现身心灵健康的一个重要的法门。

药师法门的精髓是“法界等流。”我们在讲《药师七佛经》最后也强调说，整个药师法门的精要就是“法界等流。”



“法界等流”意思很广，既有身体健康方面的也有心理健康方面的，也有灵性

健康方面的。整个药师法门的精要就是“法界等流。”



我们从灵性健康方面来说，我们要用好药师法门的“法界等流”，其实它很多的法门是与时轮金刚，即外时轮、内时轮、别时轮相应的，如果能够超越时空的局限，你才能够真正地明心见性，真正地开悟。否则的话你还在时空的局限之中，这个是一个根本局限，你难以真正地见性。那么这个就会需要药师法门的灵性健康的实修方法。

那我们且从浅的方面，身体健康这个层面来说好了。人的病候，它跟天的气候、地的物候是息息相关的。我们看气候、物候、病候与先天体质。这个候是什么意思？五日为一候，三个候就是一个节气，即十五天一个节气，一年就二十四个节气。所以这个候就是五天为一候。在天为气候，在地为物候，在人就是潜在的疾病的因素，病候，这些是

息息相关的。

每一个人出生时候天的气候、地的物候，就决定了他的先天体质。我们看发的补充资料，大家应该要有几份。一份是第一讲、第二讲的提纲，第二份就是先天体质、先天弱脏表，这一份的话应该有三张。第三份就是2011到2020年的运气对五脏的影响程度，这是一张彩印的，应该就有两张。第四份是1915到2015年运气学五因素表，这一份应该就有十张。总共应该要有十几张才对。我们要学的话，就要用上这些资料才会方便。因为如果你要说这个算的过程太复杂了，有一个表就像我们说的那个全自动照相机一样，拿它一对就好了。

我们来看药师法门心理健康随许法补充资料第一个表，就是先天体质、先天弱脏表。它会有四格，第一格就是公元年份，第二格就是主要弱脏，第三格是次要弱脏1，第四格就是次要弱脏2。

公元年份这边当然就可以有十类，就是出生的年份尾数是零，逢零年出生，依次后面出生尾数年份是一、二、三、四、五、六、七、八、九，这样总共就会有十类。我们照这个表就可以很快地知道，我的先天体质，我先天最弱的脏腑是哪个脏腑。

比如说我是 1971 年出生的，是逢一年出生，那么就可以从这个表上看到，我的先天最主要的弱脏就是肾脏，次要的弱脏就是脾脏，再次要的弱脏就是心脏。

还有比如说，另外一位他是 1949 年出生的，我们查这个表就可以知道，他主要的弱脏就是脾脏，脾土的功能不好。次要的弱脏就是肝脏，更次要的就是肾脏。

我们从这个表就可以马上就可以查到，我们先天弱脏最主要的是哪一个脏腑。如果对这个脏腑不利的年份，我们就要特别地小心护理一下，就容易能够安然度过。

我们知道全世界有近七十亿人，但是人

不分东方、西方，不分北半球、南半球，都可以从这个先天弱脏表来查出来，可以把他们分为十类人。出生年份的尾数，就可以从先天弱脏这个角度，虽然有七十亿人口，但是就只有十类。明天我们会讲到那个小罗斯福死亡的密码是什么，那么也就可以按照他的这个，因为公历不管东西方都在用，最简单就是用这个，用公历来看就可以马上看到了。

当然这张表背后的原理就是五运六气，这样大家就会明白，为什么我们讲《药师七佛经》的时候，就提醒大家不要在父母亲的年龄是逢十的整数的时候去生小孩子，为什么不可以？比如说父母亲是二十岁、三十岁、四十岁是整数，那么这个时候她生小孩子就是不适合的，为什么？因为你看十年一轮，分为十类人。当你是整数的时候，你如果去怀孕了，十年一轮转，那么如果你怀孕了的话，父母遗传基因的弱点，就很容易导致到小孩

子有遗传性疾病。

那遗传性疾病就是出生以前，就已经埋伏于人体内的定时炸弹。遗传病可以分为两类，一类是染色体病。由于染色体的畸变而导致的，染色体的畸形变化所导致的。染色体是存在于细胞核之中，每一个细胞都有二十三对、四十六条染色体，其中一对就是性染色体，如果畸变的话一定在性别方面就会有畸形、有遗传病。还有二十二对是常染色体，如果有畸变也会导致到遗传病，包括你看某些白血病等等。

第二类是基因遗传病，是由基因的突变而引起的。基因是最可靠的家谱，原来有过一个统计是说，因为成吉思汗率领他的军队横扫欧亚，所以每征服一处他都会把那些所在国的那些王公贵族的妃子就纳为自己的妃子，所以的话就变成说，有很多人其实是成吉思汗的后代。

有一段时间有个新闻是说，匈牙利有一

个餐馆，说你去做一下检测，只要证明你是成吉思汗的后代就可以免费去吃顿饭等等，当然这是个噱头了，但是可见，这个是最可靠的家谱了。

基因是生命之本，干细胞是细胞之本。那基因突变引起的病，比如说先天性心脏病，这个是基因病。还有一些这种基因突变引起的病，比如说那种精神分裂症等等，也是属于基因遗传病。

那我们在座的有基因研究方面的专家，像我们姜凤玲博士，还有我们汪鸿言教授等等，都是这方面的专家，大家可以向他们请教。

这个是我们讲这个先天体质，一个是要有一个观念，它是跟天地息息相关的，跟天地的气候、物候息息相关的。先天弱脏，看这个表就可以查出来。

药师法门心理健康随许法补充资料

一、先天体质、先天弱脏表

公元年份	主要弱脏	次要弱脏 1	次要弱脏 2
逢 0 年出生	肝（木）	肺（金）	
逢 1 年出生	肾（水）	脾（土）	心（火）
逢 2 年出生	脾（土）	肝（木）	
逢 3 年出生	心（火）	肾（水）	肺（金）
逢 4 年出生	肾（水）	脾（土）	
逢 5 年出生	肺（金）	心（火）	肝（木）
逢 6 年出生	心（火）	肾（水）	
逢 7 年出生	肝（木）	肺（金）	脾（土）
逢 8 年出生	肺（金）	心（火）	
逢 9 年出生	脾（土）	肝（木）	肾（水）

二、后天九种体质

阳虚质、阴虚质、气虚质、气郁质、痰湿质、湿热带、血瘀质、特禀质、平和质，详见《药师七佛经学记》P69——P90。

三、1915——2015 年运气学五因素表

四、2011——2020 年运气对五脏影响

五、算自己的先天体质

第一步：写出自己的出生年、月、日、公元 年 月 日

第二步：对照表三，将六气数字填入下表

出生年	年运数	司天	在泉	出生日之主气 / 客气

第三步：按六气数字判断体质

(1) 39 (太阳寒水) 有 个 (以 X 代表)

(2) 数字 115 (少阴君火) 和 17 (少阳相火) 合计有 个 (以 Y 代表)

(3) $X > Y$ 表示体质偏寒偏阳虚

$X < Y$ 表示体质偏热偏阴虚

$X = Y$ 属中性体质

a、如果出生之年运为水太过，则属中性偏阳虚。

b、如果出生之年运为火太过，则属中性偏阴虚。

c、其余之人，上半年出生是中性偏阴虚，下半年生是中性偏阳虚，所以我的先天体质为性，偏 先天弱脏为 主要弱脏是 次要 次要（对照表一）

六、《运气药诀》节选

出自《医宗金鉴》清朝吴谦等汇编

1、(P1) 太虚理气天地阴阳歌

无极太虚气中理，太极太虚理中气。乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。未有天地气生形，已有天地形寓气。从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。

3、(P11) 运气合脏腑十二经络歌

医明阴阳五行理，始晓天时民病情。五运五行五气化，六气天地阴阳生。火分君相气热暑，为合人之脏腑经。天干起运地支气，天五地六节制成。

4、(P16) 主运歌

五运五行御五位，五气相生顺令行。此是常令年不易，然有相得或逆从。运有太过不及理，人有虚实寒热情。天时不和万物病，民病合人脏腑生。

5、(P19) 主气歌

主气六位同主运，显明之右君位知。退行一步相火治，复行一步土治之，复行一步金气治，复行一步水治之，复行一步木气治，复行一步君治之。

11、(P44) 六十年运气上下相临歌

克运中运主一岁，客气天泉主半年。气生中运曰顺化，运被气克天刑言。运生天气乃小逆，运克司天不和愆。气运相同天符岁，另有天符岁会参。

12、(P49) 起主客定位指掌歌

掌中指上定司天，中指根纹定在泉，顺进食指初二位，四指四五位推传，司天即是三气位，在泉六气位当然。主以木火土金水，客以阴阳一二三。

26、(P96——P100) 运气为病歌（六首）

- （一）五运六气之为病，各异情同气质分，
 今将二病归为一，免使医工枉费心。
- （二）诸风掉眩属肝木，诸暴强直风所因，
 支痛软戾难转侧，里急筋缩两胁疼。
- （三）诸痛痒疮属心火，诸热昏瘡躁谵狂，
 暴注下迫呕酸苦，膺背彻痛血家殃。
- （四）诸湿肿满属脾土，霍乱积饮痞闭疼，
 食少体重肢不举，腹满肠鸣殄泄频。
- （五）诸气膈郁痿肺金，喘咳痰血气逆生，
 诸燥涩枯涸干劲，皴揭皮肤肩臂疼。
- （六）诸寒收引属肾水，吐下腥秽彻清寒，
 厥逆禁锢骨节痛，症瘕疝痛腹急坚。

27、(P101——P120) 五运客运太过为病歌(五首)

- (一) 风气大行太过木，脾土受邪苦肠鸣，
殄泄食减腹支满，体重烦冤抑气升，
云物飞扬草木动，摇落木胜被金乘，
甚刚善怒颠眩冒，胁痛吐甚胃绝倾。
- (二) 暑热大行太过火，肺金受邪喘咳痼，
气少血失及病疟，注下咽干中热多，
燔炳物焦水泉涸，冰雨寒霜水复过，
甚则谵狂胸背痛，太渊脉绝命难瘥。
- (三) 雨湿大行太过土，肾水受邪腹中疼，
体重烦冤意不乐，雨湿河衍涸鱼生，
风雨土崩鳞见陆，腹满溇泻苦肠鸣，
足痿痠痛并饮满，太溪肾绝命难存。
- (四) 清燥大行太过金，肝木受邪耳无闻，
胁下少腹目赤痛，草木凋陨焦槁屯，
甚则胸膈引背痛，肘胁何能反侧身，
喘咳气逆而血溢，太冲脉绝命难生。
- (五) 寒气大行太过水，邪害心火热心烦，
躁悸谵妄心中痛，天冰霜雪地裂坚，

埃雾蒙郁寒雨至，甚则肿咳痛中寒，
腹满溏鸣食不化，神门脉绝死何言。

28、(P120——P 138) 六气客气主病歌（六首）

- （一）少阴司天热下临，肺气上从病肺心，
燥行于地肝应病，燥热交加民病生，
喘咳血溢及血泻，寒热鼃嚏涕流频，
疮疡目赤嗑干肿，厥心胁痛苦呻吟。
- （二）太阴司天湿下临，肾气上从病肾阴，
寒行于地心脾病，寒湿交攻内外淫，
民病身重足跗肿，霍乱痞满腹胀痛，
肢厥拘急脚下痛，少腹腰疼转动钝。
- （三）少阳司天火下临，肺气上从火刑金，
风行于地肝木胜，风火为灾是乃因，
民病热中咳失血，目赤喉痹聋眩瞑，
疮疡心痛癰瘕冒，暴死皆因臣犯君。
- （四）阳明司天燥下临，肝气上从病肝筋，
热行于地心肺害，清燥风热互交侵，
民病寒热咳膈郁，掉振筋痿力难伸，

烦冤胁痛心热痛，目痛眦红小便绛。

（五）太阳司天寒下临，心气上从病脉心，
湿行于地脾肉病，寒湿热内去推寻，
民病寒中终反热，痈疽火郁病缠身，
皮痹肉苛足痿软，濡泻满肿乃湿根。

（六）厥阴司天风下临，脾气上从脾病生，
火行于地冬温化，风火寒湿为病民，
耳鸣掉眩风化病，支满肠鸣飧泻频，
体重食减肌肉痿，温厉为灾火化淫。

29、（P145）运气当审常变歌

未达天道之常变，反谓气运不相应，
既识一定之常理，再审不定变化情，
任尔百千杂合病，要在天时地化中，
知其要者一言毕，不得其旨散无穷。

2. 生活作息、个性、环境决定后天体质

我们看第二个方面就是生活作息、个性、
环境决定后天体质。2010年年底的时候，我们

学习了《药师七佛经》，那个时候也就讲到说人的九种体质，在《药师七佛经学记》的 69 页到 90 页，就详细地讲了这个阳虚质、阴虚质、气虚质、气郁质、痰湿质、湿热质、血瘀质、特禀质和平和质。除了最后的第九种这个平和质是健康的，其他的八种都是亚健康状态，都是有偏颇的亚健康状态。并且《药师七佛经学记》，那次学修的时候有一本《药师法门补充资料》就详细的有一些表可以去核对，看我是哪一种体质，哪一种后天体质。

但是其实往往人体的后天体质，通常都会混合好几种体质，不是单一的一种。而要真正的是这个平和质的是不多的，只有 20% 几。其他的大部分都是一个亚健康的状态。但是当然这个是中医体质学上一个方法，我们借用过来。

那么在药师法门本身，这个药师法门的流传，从释迦如来传承到龙树菩萨，这里边做了极大的发展。龙树菩萨把很多印度医学的内容充实进来，流传到开元三大士，流传到中国来，

中国这个药师法门这个传承，唐密的传承也会有很多医药方面的大家，比如说我们道宣律师，他也会传给那个《千金翼方》的作者孙思邈等等。都会有充实到很多的内容进去。

比如说我们知道的现在在一个中成药天王补心丹，那其实天王补心丹这个记录方的就是道宣律师，道宣律师在终南山修行，他建了白泉寺，十方景从，无量的人来跟随他学习，丛林很大，上千人，所以他就很操心、很劳累，那身体很差。晚上睡的时候梦到四大天王就现身告诉他说，你身体这么差我们告诉你一个方，你把它记下来，你吃了以后就会好，他梦醒了以后记得很清楚，于是写下来，就是“天王补心丹”，这是这个方剂的源头，是道宣律师记录的。

孙思邈也有跟随他学习，在我们敦煌学里面，敦煌不是有很多卷子，被外国人弄出来了，被那个道士卖掉了，卖给外国人了。研究就发现，那个卷子里面有唐人抄经，唐人抄本里面其中有一卷经的最后一页，就有附了道宣律师所传，

天王补心丹这个方剂，这个剂量跟我们现在这个剂量是没有什么差异的。所用的药材也都是那些，那么当然跟药师法门有千丝万缕的联系。

我说这个是说，本来在药师法门里面说人的体质不是说这个九种体质，它是说乾卦体质、坤卦体质、坎卦体质、离卦体质，那么这个乾、坤、坎、离、艮、震、兑、巽等等，八种卦相来描述体质。

但是我看了一下，这个跟我们九种体质的描述很接近，而且那个说起来就很细了，所以我们就借用这个九种体质来描述后天人的体质。

由于我们在 2010 年底学习的时候已经详细讲过了，这里就节省时间不展开来说。其实人的体质就会是由先天体质和后天体质合起来决定的。相对来说先天体质是比较难以改变的，后天体质是相对容易调整的。

3. 象、数、理与测出此生必发的疾病

第三个方面就是象、数、理与测出此生必

发的疾病。其实我们怎么可以知道我们今生今世，除非你修行很好，不然一定会发作的疾病是哪一些呢？我们提前知道就可以提前准备，圣人治未病，上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。

怎么样子去治呢？那你首先要知道、要准确地知道，所谓的擒贼先擒王，士兵要上战场，你先要知道敌人在那里，不然你拿枪乱射一通都没有用。你要先知道你到底哪些病很可能会发作，而且要知道大约它会在什么时间段发作。如果你学通了话，其实准确度应该会相当高的。

那么有很简单的一个方法，就是你先知道你的先天体质，那么你根据你的先天体质，你就会知道这种体质会容易生哪些病；你知道你的后天体质，也会知道你后天体质也容易生哪些病，再来对照一看，先天体质也容易发这种病，后天体质也容易发这种病，那个重叠的部分，这种病发的几率就很高了。所以我们要懂得算病，先要算病算出来，才能知道我什么时候可

以预防、可以调整，可以实现真正的健康。

我们不单单银行里面要有财富的账号，我们还要建立我们自身的健康账号，那么健康账号就一定来自于药师法门。健康账号你要先设立的话，你就要先知道你自己的密码，不然你就取不出来。那密码是什么？当然就是先天体质和后天体质，也就是我们后面将要讲到的气立和神机。

如果先后天体质都易发的病，这种病发作的几率就很高了。我们看刚才这个补充资料的表，就是1915到2015年运气学五因素表，这个表很厚有10张纸。

1915—2015 年运气学五因素表

年	年运	司天	在泉	初气	二气	三气	四气	五气	六气
				主气 / 客气	主气 / 客气	主气 / 客气	主气 / 客气	主气 / 客气	主气 / 客气
1915 乙卯年	金○ 28	28	115	2/5— 4/5	4/6— 6/6	6/7— 8/7	8/8— 10/8	10/9— 12/7	12/8— 2/4
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
1916 丙辰年	水● 39	39	126	2/5— 4/4	4/5— 6/5	6/6— 8/7	8/8— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126

1917 丁巳年	木○ 410	410	17	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/3
1918 戊午年	火● 115	115	28	410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
1919 己未年	土○ 126	126	39	4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
1920 庚申年	金● 28	17	410	2/5-	4/6-	6/7-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
1921 辛酉年	水○ 39	28	115	410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
1922 壬戌年	木● 410	39	126	4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
1923 癸亥年	火○ 115	410	17	2/5-	4/6-	6/7-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/6	8/7	10/8	12/7	2/4
1924 甲子年	土● 126	115	28	410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
				2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28

1925 乙丑年	金○ 28	126	39	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
1926 丙寅年	水● 39	17	410	410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
1927 丁卯年	木○ 410	28	115	4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
				410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
1928 戊辰年	火● 115	39	126	2/5-	4/6-	6/7-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
1929 己巳年	土○ 126	410	17	410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
				2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
1930 庚午年	金● 28	115	28	4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
1931 辛未年	水○ 39	126	39	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
1932 壬申年	木● 410	17	410	410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
				2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
1933 癸酉年	火○ 126	410	28	4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
				410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410

1933 癸酉年	火○ 115	28	115	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
1934 甲戌年	土● 126	39	126	410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
1935 乙亥年	金○ 28	410	17	4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
1936 丙子年	水● 39	115	28	2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
1937 丁丑年	木○ 410	126	39	410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
1938 戊寅年	火● 115	17	410	4/4	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
				410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
1939 己卯年	土○ 126	28	115	2/5-	4/6-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/5	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
1940 庚辰年	金● 28	39	126	410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
				2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3

1941 辛巳年	水○ 39	410	17	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
1942 壬午年	木● 410	115	28	410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
1943 癸未年	火○ 115	126	39	4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
1944 甲申年	土● 126	17	410	2/5-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
1945 乙酉年	金○ 28	28	115	410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
				2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
1946 丙戌年	水● 39	39	126	4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
1947 丁亥年	木○ 410	410	17	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/8-
				4/4	6/5	8/7	10/8	12/7	2/4
1948 戊子年	火● 115	115	28	410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
				2/5-	4/5-	6/6-	8/7-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/6	10/7	12/6	2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28

1949 己丑年	土○ 126	126	39	2/4- 4/4 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/7 126/ 17	10/8- 12/6 28/ 28	12/7- 2/3 39/ 39
1950 庚寅年	金● 28	17	410	2/4- 4/4 410/ 115	4/5- 6/5 115/ 126	6/6- 8/7 17/ 17	8/8- 10/8 126/ 28	10/9- 12/7 28/ 39	12/8- 2/3 39/ 410
1951 辛卯年	水○ 39	28	115	2/4- 4/4 410/ 126	4/5- 6/5 115/ 17	6/6- 8/7 17/ 28	8/8- 10/8 126/ 39	10/9- 12/7 28/ 410	12/8- 2/4 39/ 115
1952 壬辰年	木● 410	39	126	2/5- 4/4 410/ 17	4/5- 6/5 115/ 28	6/6- 8/6 17/ 39	8/7- 10/7 126/ 410	10/8- 12/6 28/ 115	12/7- 2/3 39/ 126
1953 癸巳年	火○ 115	410	17	2/4- 4/4 410/ 28	4/5- 6/5 115/ 39	6/6- 8/7 17/ 410	8/8- 10/7 126/ 115	10/8- 12/6 28/ 126	12/7- 2/3 39/ 17
1954 甲午年	土● 126	115	28	2/4- 4/4 410/ 39	4/5- 6/5 115/ 410	6/6- 8/7 17/ 115	8/8- 10/8 126/ 126	10/9- 12/6 28/ 17	12/7- 2/3 39/ 28
1955 乙未年	金○ 28	126	39	2/4- 4/4 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/8 126/ 17	10/9- 12/7 28/ 28	12/8- 2/4 39/ 39
1956 丙申年	水● 39	17	410	2/5- 4/4 410/ 115	4/5- 6/5 115/ 126	6/6- 8/6 17/ 17	8/7- 10/7 126/ 28	10/8- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410

1957 丁酉年	木○ 410	28	115	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
1958 戊戌年	火● 115	39	126	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
1959 己亥年	土○ 126	410	17	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/7	12/8- 2/4
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
1960 庚子年	金● 28	115	28	2/5- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
1961 辛丑年	水○ 39	126	39	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
1962 壬寅年	木● 410	17	410	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 115	115/ 126	115/ 126	126/ 28	28/ 39	39/ 410
1963 癸卯年	火○ 115	28	115	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/7	12/8- 2/4
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
1964 甲辰年	土● 126	39	126	2/5- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126

1965 乙巳年	金○ 28	410	17	2/4- 4/4 410/ 28	4/5- 6/5 115/ 39	6/6- 8/7 17/ 410	8/8- 10/7 126/ 115	10/8- 12/6 28/ 126	12/7- 2/3 39/ 17
1966 丙午年	水● 39	115	28	2/4- 4/4 410/ 39	4/5- 6/5 115/ 410	6/6- 8/7 17/ 115	8/8- 10/8 126/ 126	10/9- 12/6 28/ 17	12/7- 2/3 39/ 28
1967 丁未年	木○ 410	126	39	2/4- 4/4 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/8 126/ 17	10/9- 12/7 28/ 28	12/8- 2/4 39/ 39
1968 戊申年	火● 115	17	410	2/5- 4/4 410/ 115	4/5- 6/4 115/ 126	6/5- 8/6 17/ 17	8/7- 10/7 126/ 28	10/8- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410
1969 己酉年	土○ 126	28	115	2/4- 4/4 410/ 126	4/5- 6/5 115/ 17	6/6- 8/7 17/ 28	8/8- 10/7 126/ 39	10/8- 12/6 28/ 410	12/7- 2/3 39/ 115
1970 庚戌年	金● 28	39	126	2/4- 4/4 410/ 17	4/5- 6/5 115/ 28	6/6- 8/7 17/ 39	8/8- 10/8 126/ 410	10/9- 12/6 28/ 115	12/7- 2/3 39/ 126
1971 辛亥年	水○ 39	410	17	2/4- 4/4 410/ 28	4/5- 6/5 115/ 39	6/6- 8/7 17/ 410	8/8- 10/8 126/ 115	10/9- 12/7 28/ 126	12/8- 2/4 39/ 17
1972 壬子年	木● 410	115	28	2/5- 4/4 410/ 39	4/5- 6/4 115/ 410	6/5- 8/6 17/ 115	8/7- 10/7 126/ 126	10/8- 12/6 28/ 17	12/7- 2/3 39/ 28

1973 癸丑年	火○ 115	126	39	2/4- 4/4 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/7 126/ 17	10/8- 12/6 28/ 28	12/7- 2/3 39/ 39
1974 甲寅年	土● 126	17	410	2/4- 4/4 410/ 115	4/5- 6/5 115/ 126	6/6- 8/7 17/ 17	8/8- 10/8 126/ 28	10/9- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410
1975 乙卯年	金○ 28	28	115	2/4- 4/3 410/ 126	4/5- 6/5 115/ 17	6/6- 8/7 17/ 28	8/8- 10/8 126/ 39	10/9- 12/7 28/ 410	12/8- 2/4 39/ 115
1976 丙辰年	水● 39	39	126	2/5- 4/4 410/ 17	4/4- 6/4 115/ 28	6/5- 8/6 17/ 39	8/7- 10/7 126/ 410	10/8- 12/6 28/ 115	12/7- 2/3 39/ 126
1977 丁巳年	木○ 410	410	17	2/4- 4/4 410/ 28	4/5- 6/5 115/ 39	6/6- 8/6 17/ 410	8/7- 10/7 126/ 115	10/8- 12/6 28/ 126	12/7- 2/3 39/ 17
1978 戊午年	火● 115	115	28	2/4- 4/4 410/ 39	4/5- 6/5 115/ 410	6/6- 8/7 17/ 115	8/8- 10/7 126/ 126	10/8- 12/6 28/ 17	12/7- 2/3 39/ 28
1979 己未年	土○ 126	126	39	2/4- 4/3 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/7 126/ 17	10/8- 12/7 28/ 28	12/8- 2/4 39/ 39
1980 庚申年	金● 28	17	410	2/5- 4/4 410/ 115	4/4- 6/4 115/ 126	6/5- 8/6 17/ 17	8/7- 10/7 126/ 28	10/8- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410

1981 辛酉年	水○ 39	28	115	2/4-	4/5-	6/6-	8/7-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/6	10/7	12/6	2/3
1982 壬戌年	木● 410	39	126	410/	115/	17/	126/	28/	39/
				126	17	28	39	410	115
1983 癸亥年	火○ 115	410	17	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/7	10/7	12/6	2/3
1984 甲子年	土● 126	115	28	410/	115/	17/	126/	28/	39/
				39	410	115	126	17	28
1985 乙丑年	金○ 28	126	39	2/4-	4/5-	6/6-	8/7-	10/8-	12/7-
				4/4	6/5	8/6	10/7	12/6	2/3
1986 丙寅年	水● 39	17	410	410/	115/	17/	126/	28/	39/
				410	115	126	17	28	39
1987 丁卯年	木○ 410	28	115	2/4-	4/5-	6/6-	8/8-	10/9-	12/7-
				4/3	6/5	8/7	10/8	12/6	2/3
1988 戊辰年	火● 115	39	126	410/	115/	17/	126/	28/	39/
				17	28	39	410	115	126

1989 己巳年	土○ 126	410	17	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
1990 庚午年	金● 28	115	28	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
1991 辛未年	水○ 39	126	39	2/4- 4/3	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
1992 壬申年	木● 410	17	410	2/4- 4/4	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
1993 癸酉年	火○ 115	28	115	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
1994 甲戌年	土● 126	39	126	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
1995 乙亥年	金○ 28	410	17	2/4- 4/3	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
1996 丙子年	水● 39	115	28	2/4- 4/4	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28

1997 丁丑年	木○ 410	126	39	2/4- 4/4 410/ 410	4/5- 6/4 115/ 115	6/5- 8/6 17/ 126	8/7- 10/7 126/ 17	10/8- 12/6 28/ 28	12/7- 2/3 39/ 39
1998 戊寅年	火● 115	17	410	2/4- 4/4 410/ 115	4/5- 6/5 115/ 126	6/6- 8/7 17/ 17	8/8- 10/7 126/ 28	10/8- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410
1999 己卯年	土○ 126	28	115	2/4- 4/3 410/ 126	4/5- 6/5 115/ 17	6/6- 8/7 17/ 28	8/8- 10/8 126/ 39	10/9- 12/6 28/ 410	12/7- 2/3 39/ 115
2000 庚辰年	金● 28	39	126	2/4- 4/4 410/ 17	4/4- 6/4 115/ 28	6/5- 8/6 17/ 39	8/7- 10/7 126/ 410	10/8- 12/6 28/ 115	12/7- 2/3 39/ 126
2001 辛巳年	水○ 39	410	17	2/4- 4/4 410/ 28	4/5- 6/4 115/ 39	6/5- 8/6 17/ 410	8/7- 10/7 - 126/ 115	10/8- 12/6 28/ 126	12/7- 2/3 39/ 17
2002 壬午年	木● 410	115	28	2/4- 4/4 410/ 39	4/5- 6/5 115/ 410	6/6- 8/7 17/ 115	8/8- 10/7 126/ 126	10/8- 12/6 28/ 17	12/7- 2/3 39/ 28
2003 癸未年	火○ 115	126	39	2/4- 4/3 410/ 410	4/5- 6/5 115/ 115	6/6- 8/7 17/ 126	8/8- 10/8 126/ 17	10/9- 12/6 28/ 28	12/7- 2/3 39/ 39
2004 甲申年	土● 126	17	410	2/4- 4/4 410/ 115	4/4- 6/4 115/ 126	6/5- 8/6 17/ 17	8/7- 10/7 126/ 28	10/8- 12/6 28/ 39	12/7- 2/3 39/ 410

2005 乙酉年	金○ 28	28	115	2/4- 4/4	4/5- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
2006 丙戌年	水● 39	39	126	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126
2007 丁亥年	木○ 410	410	17	2/4- 4/3	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/8	10/9- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
2008 戊子年	火● 115	115	28	2/4- 4/3	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
2009 己丑年	土○ 126	126	39	2/4- 4/4	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39
2010 庚寅年	金● 28	17	410	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 115	115/ 126	17/ 17	126/ 28	28/ 39	39/ 410
2011 辛卯年	水○ 39	28	115	2/4- 4/3	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 126	115/ 17	17/ 28	126/ 39	28/ 410	39/ 115
2012 壬辰年	木● 410	39	126	2/4- 4/3	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 17	115/ 28	17/ 39	126/ 410	28/ 115	39/ 126

2013 癸巳年	火○ 115	410	17	2/4- 4/4	4/4- 6/4	6/5- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 28	115/ 39	17/ 410	126/ 115	28/ 126	39/ 17
2014 甲午年	土● 126	115	28	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/6	8/7- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 39	115/ 410	17/ 115	126/ 126	28/ 17	39/ 28
2015 乙未年	金○ 28	126	39	2/4- 4/4	4/5- 6/5	6/6- 8/7	8/8- 10/7	10/8- 12/6	12/7- 2/3
				410/ 410	115/ 115	17/ 126	126/ 17	28/ 28	39/ 39

●表示太过，○表示不及

39代表太阳寒水（寒）126代表太阴湿土（湿）410代表厥阴风木（风）115代表少阴君火（热）17代表少阳相火（暑）28代表阳明燥金（燥）

初之气：立春、雨水、惊蛰、春分 二之气：清明、谷雨、立夏、小满 三之气：芒种、夏至、小暑、大暑

四之气：立秋、处暑、白露、秋分 五之气：寒露、霜降、立冬、小雪 六之气：大雪、冬至、小寒、大寒

五运六气是一个很好的工具，药师法门传到中国以后，药师法门的祖师也会把运气学的学说和运用方法，也会把它融到药师法门的传承里面来，而且比《黄帝内经》那个就更深入、更系统、更精确了。这个是一个能够帮助大家取巧的一个方法，不用那么复杂地去算，你只要照这个表一对就知道了。

那么要把握三个基础的要领，看这个 10 张纸的这份表，我们很长寿的人可能也就是一九一五年出生的吧？我们在座的应该没有吧？那么这个表上面就可以查到运气的五要素，随着学修的深入，大家可以懂得这个算的方法，那我们在这一期班之后，也会组织一个考试，就是你要想更深入地学，而且你又有时间、又有精力，那当然你就会知道这个表背后的原理是什么，你自己就可以把 2015 年以后的时间，你照这个样把它弄出 2015 年以后，比如说 2016 到 2056 运气学五因素表等等，自己就可以把它算出来了。其实真正懂这个原理也很简单的。

第一个要点就是药师法门在教导众生实现身体健康的层面，超越了一般的西医，西医看待人的疾病，是看做孤立的、看做静态的，这种建立在解剖学基础之上的，静态的来看人体健康、来看待疾病的模式，是非常有局限性的。要么就用很霸道的压制的方法，比方说降血压，要么就用手术。这些其实都是很有局限的。

也超越了一般的中医，一般的中医去诊断病，就会有很多辩证，比如说三焦辩证、六因辩证、八纲辩证、脏腑辩证、卫气营血辩证、六经辩证等等，这些种种的模式，去诊断人的疾病，有没有用呢？当然还是也有作用的，起码他把人看成是一个整体。所以说西医是治人的病，而中医是治病的人。从整体上来看、从动态上来看，但是这个还是不够。

 我们要能够在一个更广阔的时空，在一个更究竟的层面来看，就是放在动态的、天、地、人互相作用的法界之中来考察。这样当然我们

实现这个身体健康无病苦，才是更究竟的，也能够真正地治未病。



譬如佛教中间的持戒也是如此。我们打个比方来说，你看小乘佛教的戒是别解脱戒，那持戒的出发点很小，就是个体生命的解脱，将来能够证得初果、二果、三果、四果，证得阿罗汉果，灰身灭智，不受后有。但是他持戒的这个出发点很小，就是个体生命。那么到了大乘佛教，他持的就是菩萨戒。那持戒的范围就更大了，他是关注一切众生的解脱，念念上求佛道、心心下化众生。这样他的范围更大了。而到了金刚乘的三昧耶戒，他持戒的范围就是遍满法界、称法界性来持戒，遍满整个法界来持戒。同样的：



药师法门的健康思惟，不是局限在个体，也不是局限在一个小范围，而是药师法门的健康思惟，他是遍满法界、称法界性来看健康，

看整体的身心灵的健康。



那我们从浅显的层面来说，药师佛他的医学的精髓就是气候、物候、病候。气候主宰一切，物候、病候统一于气候，这个当然是从凡夫的角度，如果你修行解脱，当然是可以超越了。



气候是宇宙运动的结果，宇宙运动就产生气化，而气化就形成了六气：风、寒、暑、湿、燥、火六气。六气的盛衰就形成了正常的春夏秋冬，也形成了、导致了异常气候。



物候就是万物对气候的反应，什么节气这种植物它发芽了，这种动物它脱离冬眠了。它内在是因为有一种密码，有一种气立，跟这个气候相应、相感应、相通的。我们要掌握的、我们要学的就是懂得这个气立和神机。

我们原来在药师法门讲到一个人神禁忌歌，做那个针灸的时候，在某一些年份，那某一些

穴位你是不可以去做针灸的，不然就会留下问题。

很多人认为这个人神禁忌是不是迷信呀？不是。本质上是什么？什么是神？你看我们说山神、树神，什么是神？这个山很大，有一个体量对不对？那么它就一定有能量，这个能量我们把它拟人化，我们就说这是山神，其实本质上它是能量的作用。

天体的运行对于地球的影响，照样是能量的作用。宇宙有四种根本力量，大家学物理应该就知道了。那么这是我们说这个物候。

病候是反常的气候对生命体作用而导致的结果。它跟我们现在的这种气象医学，其实在浅的层面是相通的。那么跟现在西方的一种能量医学，也是相通的。

这是第一个要点，我们要懂得气候、物候、病候。

第二个要点，就是我们表上面，我们看这个十页的表，最后的一段就可以看到，它有 6

个数字来表示六气。你看最后一个说明，一个黑圈就表示太过，一个白圈就表示不及。比方说我们 2013 年癸巳年是火不及。这个火不及就是火气来得比较慢，火就是迟至。火太过就是它时未至而气先至，火气先来了。所以这个今年就是火不及。

我们看这些数字，39 九代表太阳寒水（寒），126 代表太阴湿土（湿），410 代表厥阴风木（风），115 代表少阴君火（热），17 代表少阳相火（暑），28 代表阳明燥金（燥）。你看这个寒、湿、风、热、暑、燥就是六气。那这个六气用太阳、太阴、厥阴、少阴、少阳、阳明，这个是描述什么呢？就是这个天地运行规律，中国古人是象数思惟，东方文明是象数思惟，西方文明是逻辑思惟。那我们这个象数思惟就善于以简驭繁，它没有太多就很简单，不管你什么，都可以放在几个最根本的原则里面，你就可以知道了。

那怎么样去描述这个天地运行规律呢？它产生的这个对气候的影响、对物候的影响就是

三阴三阳。三阴就是厥阴、少阴、太阴，三阳就是少阳、阳明、太阳。所以太阳这个词是从这里来的。

寒、湿、风、火、金，这些就是描述五行，也可以描述这个六气，后面的这个就是六气。

这些数字怎么来的呢？你要知道你有了这个数字以后就很好，它就建立了一个模式。数学是一切研究的基础。有些人说中医是怎么诞生的，是上古人在实践之中尝了种种的植物，知道这个有毒、那个没毒，对什么有利等等，这样累积起来的，是经验累积起来的。对吗？当然不对了。如果是我们这样，你用一千年你也摸索不清楚，任何学问要构建学术体系，一定取决于两个条件。第一个条件就是认识论。第二个条件就是实践方法论。

东西方文明的差异就体现在这个地方，因为大家的认识论不同。我们是形象思惟，西方是抽象思惟；我们是象数思惟，西方是侧重于这种数理逻辑思惟。那么因此他发展的方向就

不同。我们不展开来说，但是我们可以知道。

用 39 来代表太阳寒水，用 126 代表太阴湿土等等，为什么会要用这些数字？因为辰、戌是太阳寒水；丑、未是太阴湿土；巳、亥是厥阴风木；子、午是少阴君火；寅、申是少阳相火；卯、酉是阳明燥金。

那么正月建寅，所以寅就是 1，卯就是 2，辰就是 3、巳就是 4、午就是 5、未就是 6、申就是 7、酉就是 8、戌就是 9、亥就是 10、子就是 11、丑就是 12。

由于辰 3 戌 9，所以太阳寒水用 3、9 来表示。子 11，午就是 5，所以少阴君火就用 115 来表示。那么以此类推我们就可以知道，这些数字为什么能够这样建立。你建立了这个以后的话，你要来推理就简便多了。

第三个要点就是象、理、数，任何学术体系的建立，都离不开认识论和实践方法论。你要有理论、要有实践，还要理论要能够指导实践，这样你就可以快速地建立学术体系。那西方思

惟是抽象思惟，它认为是部分组成整体，东方思惟是形象思惟，认为整体组成整体，每一点都是全息的。所以说人身小宇宙、宇宙大人身。

我们看银河系那个云图，银河系的云图像什么？就像一个台风的台风眼，你比照那个图是一样的。所以把它描述为黑洞，但其实是黑洞吗？是宇宙的台风眼。

如果当西方文明认为部分组成整体的时候，它处理人与人的关系就是竞争论，部分与部分之间都争夺，要抢先到达才会胜利、才能生存。那么从西方文明这个认识论来处理人与世界的关系时候，就把世界看成是机械的、看成是冷漠的、看成是与人没有关系的、疏离的、是被人疯狂地掠夺的，因此就造成了今日人类文明的危机。



当我们认为整体组成整体的时候，因此我们处理人与人的关系，因为它不是部分组成整体，大家都是整体，都是全息。所以它不是互

相竞争、而是互相友爱，因为我们一体。

因为天地与我一体、万物与我同根，所以我们要学会彼此关爱、相互依存。一切都是虚幻的，而为什么会如幻显现呢？因为关系，有缘起就有了关系，有了关系就有了显现。



像弹琴，手指上面没有琴声，琴也没有琴声，但是当手指和琴一接触有了关系，美妙的琴音就流出来了。像物理学上所说的超弦理论也是如此。一切物不过是振动频率不同，都是这个能量音乐的不同的音符在共同演奏一首美妙的生命的乐章。

所以这样的時候，你就可以知道，原来一切其实都是整体、都是全息。那我们就不是互相竞争的关系，而应该互相友爱。那处理人与世界的关系，就是与世界共振，我们与宇宙并没有“我”与“非我”的二元分界，都是同一个能量的源头。每一个生命的光明都遍满法界，而又能够光光互照、互无障碍，犹如一室千灯呀。

一个房子里面点满了一千盏灯，每一盏灯的光都遍满整个房子，但是光与光之间并不会障碍呀。光光互照。

同样的，我们每一个人都是世界的中心、都是全息、都是整体的。那么这样我们就可以知道，我们这个思维方式其实根本点就不同了。西方构建在这么一个部分组成整体，这么一个思维方式基础之上，所以就发展出了，你看牛顿的经典力学，那现在看起来其实就很滞后了。因为经典力学就把物质看成是机械的、是静态的、是跟人没有关系的、是人要去研究它、要去掠夺它的，那你看下达尔文的进化论其实也就看出局限性来了，他认为物种之间是一个竞争的关系。但是其实我们从整体组成整体这么一个哲学来看的时候，我们就知道与世界一体、与众生也是一体，每一个都是整体。因此，西方的学术体系的构建，运用的是实践经验和数理逻辑体系。所以数学先行，这样运算起来、推算起来就很方便了。

东方文明运用的是实践经验和象数体系，只要有了象，而且你懂得这个象，这个象不是我们看到的这个显现的象，大象那个象是一种无形的。但是它是一种能量的运动，但是我们可以看到这种能量，它背后的运动，它在万物上的呈现。比如说惊蛰来了昆虫就苏醒了，这种有了象，我们知道背后的理，数就被推算出来了。所以象、数、理。有了象、有了理就可以推出数来，因此我们可以运用五运六气来测算疾病发作的日期，和每一个个体生命的劫数。什么时候是一定走不过去的了，什么时候会有障碍。但是如果懂得保养、懂得调理还是能够过去的。其实每一个文化领域都是如此。

我们举个例子好了。譬如说化学元素周期表，大家都知道，上过初中化学都知道。化学元素周期表的发现者门捷列夫，他当时只是发现了一部分的化学元素，他并不是都知道，但是他知道一部分，也知道这个背后的规律，因此他就根据背后的规律，预言了一些当时还没

有被发现的元素，那后来的事实就证明了门捷列夫他的预言非常准确。同样的，佛教里面的神通也是如此，你不懂得原理的时候，你看到这个很神奇，但是其实你知道的时候，有了象、有了理、有了数就可以推出来。

那我们看这个补充资料的表好了，就是2011到2020年运气对五脏的影响，是一个彩色的表。

2011—2020 年 运气对五脏影响程度						
2011 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/4	4/5— 5/6	6/6— 8/7	8/8— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	黄灯	绿灯	黄灯	绿灯	红灯	绿灯
心	黄灯	红灯	红灯	红灯	黄灯	红灯
脾	黄灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯
肺	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯	红灯
肾	黄灯	绿灯	绿灯	红灯	绿灯	黄灯
2012 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/3	4/4— 6/4	6/5— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	黄灯	黄灯	绿灯	黄灯	黄灯	绿灯
心	黄灯	黄灯	红灯	绿灯	黄灯	黄灯
脾	红灯	黄灯	黄灯	红灯	黄灯	红灯

肺	绿灯	黄灯	绿灯	绿灯	黄灯	绿灯
肾	黄灯	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯
2013 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/3	4/4— 6/4	6/5— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	红灯	绿灯	黄灯	绿灯	黄灯	绿灯
心	黄灯	红灯	红灯	红灯	黄灯	红灯
脾	黄灯	绿灯	黄灯	黄灯	黄灯	绿灯
肺	红灯	红灯	红灯	红灯	红灯	红灯
肾	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯
2014 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/4	4/5— 6/5	6/6— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	黄灯	黄灯	绿灯	绿灯	黄灯	黄灯
心	黄灯	黄灯	红灯	绿灯	黄灯	黄灯
脾	黄灯	黄灯	绿灯	红灯	绿灯	绿灯
肺	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯	红灯
肾	黄灯	绿灯	绿灯	红灯	绿灯	黄灯
2015 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/4	4/5— 6/5	6/6— 8/7	8/8— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	红灯	绿灯	绿灯	绿灯	红灯	绿灯
心	绿灯	红灯	黄灯	黄灯	绿灯	红灯
脾	红灯	绿灯	黄灯	黄灯	绿灯	绿灯
肺	绿灯	红灯	黄灯	黄灯	红灯	绿灯
肾	黄灯	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯
2016 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/3	4/4— 6/4	6/5— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/2
肝	黄灯	绿灯	绿灯	黄灯	黄灯	黄灯
心	红灯	红灯	红灯	黄灯	红灯	红灯
脾	黄灯	黄灯	绿灯	黄灯	绿灯	黄灯

肺	黄灯	黄灯	红灯	黄灯	黄灯	绿灯
肾	绿灯	黄灯	绿灯	黄灯	黄灯	黄灯
2017 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/3— 4/3	4/4— 6/4	6/5— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	红灯	黄灯	红灯	黄灯	红灯	黄灯
心	绿灯	红灯	黄灯	黄灯	绿灯	红灯
脾	红灯	绿灯	绿灯	黄灯	黄灯	绿灯
肺	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯	红灯
肾	绿灯	绿灯	绿灯	黄灯	绿灯	绿灯
2018 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/4	4/5— 6/5	6/6— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯	绿灯
心	红灯	红灯	红灯	黄灯	红灯	红灯
脾	黄灯	绿灯	绿灯	红灯	绿灯	黄灯
肺	黄灯	红灯	黄灯	绿灯	红灯	绿灯
肾	黄灯	黄灯	红灯	红灯	黄灯	红灯
2019 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/4	4/5— 6/5	6/6— 8/7	8/8— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/3
肝	红灯	绿灯	黄灯	绿灯	黄灯	绿灯
心	绿灯	红灯	黄灯	黄灯	绿灯	红灯
脾	红灯	黄灯	红灯	红灯	红灯	黄灯
肺	黄灯	黄灯	黄灯	黄灯	黄灯	黄灯
肾	绿灯	黄灯	绿灯	黄灯	黄灯	黄灯
2020 年	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	六之气
	2/4— 4/3	4/4— 6/4	6/5— 8/6	8/7— 10/7	10/8— 12/6	12/7— 2/2
肝	红灯	红灯	黄灯	黄灯	红灯	红灯
心	黄灯	黄灯	红灯	绿灯	黄灯	黄灯
脾	绿灯	绿灯	绿灯	黄灯	绿灯	绿灯

肺	红灯	红灯	绿灯	红灯	红灯	红灯
肾	绿灯	绿灯	绿灯	黄灯	绿灯	绿灯
绿灯：表示这个节气对身体没有影响。 黄灯：表示这个节气对身体产生影响。 红灯：表示这个节气对身体易导致疾病，甚至造成死亡						

通过这个表就可以知道，我们根据这个表第一张，我们先看第二张，第二张后面有标这个颜色，为什么要用这个颜色来区分，这个用我们的交通灯来表示好了，我们知道怎么样？绿灯行、红灯停、黄灯要怎么样？黄灯当然是停了，如果是已经过了，当然你就安全地、小心地过去就好了，所以这个绿灯就表示节气，这个节气对身体没有影响。黄灯表示节气对身体产生了影响。红灯就很严重，就表示这个节气对身体容易导致疾病、甚至于造成死亡。

那我们再看第一页好了，我们最关心的也就是今年对不对，2013年。我们看2013年里面，我们这个心、肝、脾、肺、肾哪一些是红灯呀？红灯最多的当然就是肺，对吗。你看肺从初之气、

二之气、三之气，一直到六之气贯穿全年，这个节气都是对肺脏有影响的。其次有红灯的就是心脏，你看二之气、三之气、四之气和六之气，都会影响到我们的心脏。

我们看了这个表的话，再回头来看第一个表，即先天体质、先天弱脏表，就是出生年份的尾数，它产生的先天弱脏。那我们看第一个表就可以看到，出生年份尾数是5，或者尾数是8，那么肺就是先天弱脏。所以如果你的出生年份尾数是5，或者尾数是8，那么今年你要特别地注意保护你的肺脏。

我们通过这个表就可以看到，这个五运六气对五脏的影响程度，每一年的流年。我们再来看还是第一个表，还是第一份资料，就是补充资料，第五步就是算自己的先天体质。这个很简单，如果有笔你就可以现在可以填下去，就可以知道你自己的状况，马上就可以知道你的先天体质。

我举个例子好了，还是用我自己为例，第

一步：是写出自己的出生年月日，那我的出生年月日公元是 1971 年 9 月 28，那我就这么填好了。

第二步：就是对照表三，将六气数字填入下表，大家翻过来，那么我们就查一下我们的出生年份，比如说我是 1971 年，那我就查这个 10 张纸的这个表，我就可以查 1971 年。

那么 1971 年他的年份，出生年就是辛亥年，往上推 60 年就是辛亥革命，它的年运数就是水不及 39，你就照这个填好了，水不及 39，太阳寒水这个是。它的司天，司天是什么？司天就是主掌上半年的，各个恒星上半年对我们的影响，其实如果你要懂得精确的运算方法，它的主要影响在上半年，但是其实对下半年也是有影响的，这个称为司天。司天是 410 厥阴风木，就是风。

在泉就主管下半年，那么 1971 年的时候他的在泉是 17，17 是少阳相火。再来看 9 月 28 就可以看到，8 月 8 号到 10 月 8 号之间，所以

就知道是属于四气，看四气底下它的数字就是 126，四之气 126 就是太阴湿土。这是主气，客气呢？客气就是 115，是少阴君火。

好了，你这样写下来，把它全部写在表上，当然是大家可以写自己的年月日，查这个五种因素。

第三步就是按照六气数字来判断体质。

它描写了几种步骤，（1）就是 39 就是太阳寒水，你看像我，我的太阳寒水就是在这个年运数里面，就是主运，水不及 39，年运数里面有一个。

（2）就是看数字 115（少阴君火）和 17（少阳相火），合计起来我的命格就有两个，那么一个就是在下半年在泉的时候，有一个 17（少阳相火），再一个就是在出生月日这个客气，客气是少阴君火 115，所以合起来这个火就会有 2 个。

（3）那么水以 X 代表，火就以 Y 来代表，当 X 大于 Y 的时候，就是表示体质偏寒、偏阳虚，

当X小于Y的时候，就是表示体质偏热、偏阴虚，当X等于Y的时候就属于中性体质。

那我这个底下就不用看了，那么我就可以知道我的先天体质是热性，因为火是大于这个水的，是偏阴虚。

先天弱脏为，主要的弱脏，那我看第一个表，我的主要弱脏是肾脏，其次就是脾脏，再次就是心脏。我们对照第一个表就可以知道了。

其实大家都可以照这个几步来匡算，马上就可以看出来你的先天体质是哪一种。如果你是中性体质，比方说你这个水是一个、火也是一个，那么就是中性体质，那中性体质，就要进一步来看了。如果出生年份，这个年运为水太过，就属于中性偏阳虚，如果出生之年运为火太过，就是属于中性偏阴虚。其余的人，就是上半年出生的是中性偏阴虚，下半年出生的就是中性偏阳虚。

这样其实每个人都可以根据这个表，把自己的体质完全地查出来。

我们今天就讲到此地，大家如果资料不齐，尽快补齐，自己看看自己的先天体质、后天体质，应该我们就可以掌握第一个身体健康的密码。

第二讲

皈命满月界，净妙琉璃尊。
法药救人天，因中十二愿。
慈悲弘誓广，愿度诸含生。
七佛药师王，至心头面礼。
南无本师释迦牟尼佛！
南无药师海会佛菩萨！

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速速地，在当下契入药师佛大自在的境界，所以我们今天继续来学修药师法门的随许法。

昨天我们讲那个补充资料，在表格上面已经看到了第五项，就是算自己的先天体质。

分为几步，第一步是先写出自己的出生年月日，第二步对照表三把六气填入到表中间来，第三步就是根据六气的数字来判断体

质。当然这是一个已经简化了的，就再根据表来判断主要的弱脏，和次要的、再次的弱脏。其实用好这个表格，能够推算出每一个人的寿命、他的那个最薄弱的环节、先天的短板，这些都是可以知道。

 **修行就是与死神的赛跑，在我们这一期寿命还没有结束之前，我们要通过佛法的修学，能够有解脱的把握。** 

正如我们昨天所说的，在当下这么一个灵性文明即将到来的这一个时代。一定能够有整个时代的时节因缘，会由过去的个体的觉醒到群体的觉醒，所以我们要能够精进地学修好药师法门。

其实这个表也是会很容易地知道一个人的寿数。比如说台湾著名的一位企业家，台塑大王王永庆。根据他的命格，我们就可以看到五运六气，它这个中间的作用。

王永庆是生于 1917 年的 1 月 18，那么农历就会落在 1916 年的六之气。我们查补充资料的运气五因素表就可以知道，他的先天体质的五因素，第一个年运是 39 水太过太阳寒水。第二个因素司天，就是主掌上半年的，也是太阳寒水 39。第三个因素就是在泉，在泉就是 126 太阴湿土。

知道了司天，你就一定可以知道在泉，为什么？如果你的司天是三阳，就是太阳，在泉就一定就是三阴，就太阴湿土。如果你的司天是二阳，就是阳明燥金，在泉就一定就是少阴，就是属于二阴。

第四个因素就是主气，主气也是 39 是太阳寒水。第五就是客气，就是太阴湿土就是 126。

由此可以知道就会有三个太阳寒水，有两个太阴湿土。这个就是他的先天的状况。当时他出生的时候，这个气候一定就是寒湿交争、又冷又湿的，因此体质就会偏于寒湿。

我们查先天弱脏表一就可以知道，逢6出生的、出生年份尾数是6的人，他的主要弱脏就是心脏，而且由于他生的时候是寒湿交争，心脏又是弱脏，所以就会容易产生痰瘀，体质上面容易有痰瘀，就会影响到肺。其次的弱脏是肾脏，而且他出生的时间是生在冬天，昨天我们也讲过了，像生在秋和冬的人，就会更容易长寿，因为他这个天地的力量，就会影响到他本身，所开的这个阀门会是调得比较细的，所以能量的耗散就会比较缓慢一些。

以王永庆的先天体质，他在1976年、1988年、1991年、1994年和2003年，其实身体都会容易出问题，但是由于他比较善于养生，都能够安然度过。他的死亡的时间就是2008年的10月15。10月15那么就是属于五之气了，落在五之气里面。那么这个时段来看他的运气五因素，第一个年运就是115少阴君火，火太过。第二司天也是115，

就是说上半年也是少阴君火所主宰的。第三在泉，当然也就可以推算，因为少阴是属于二阴，厥阴是一阴，那么相对的在泉就一定是二阳了，就是阳明燥金 28。第四就是五之气，五之气的主气是阳明燥金 28，第五就是五之气的客气，是 17 少阳相火。

什么是君火？什么是相火？你看日、月、星，它照亮的功能是属于君火，然后像太阳它有热能，能够让万物生长成熟，这个是属于相火。同样的，我们人体里面的君火是系于心，而人体的这个相火，比方说我们胃，能够让食物消化吸收等等。这些都是会需要依靠这个热能、需要这个相火的，那么它这个就会根源于命门，寄于肝胆。我们就可以看到他所走的这个时间段，刚好就会形成一个三火克二金的格局，走的时候你看那个年运也是火，少阴君火，司天也是少阴君火，五之气的客气也是少阳相火，就有三火。五之气的主气是阳明燥金，下半年的在泉也是

阳明燥金。所以就会形成一个三火克二金的这么一个格局。金为肺，肺的功能就会被抑制、被克制，再加上他本来就九十多岁，年事已高，先天弱脏是心脏，因此他就会在那个时间生命结束。也就是王永庆在那个时间段就远去美国，因为劳累就导致到呼吸道的感染，引发心肺衰竭而亡。

我们运用这个五运六气来预测，其实它有很多的作用，不单单是对个人，尤其是可以预测时疫，就可能爆发的流行病等等，就能够帮助很多人。如果说；我们能够更准确地预测地震的话，能够救很多的人一样，世间无常，国土危脆。如果能够更准确地、精准地预测地震的话，实际上就是能够帮助到很多的人。同样的，如果用好五运六气，其实也能够预测，尤其是这个大规模爆发的时疫，会有比较好的帮助。

比如，我们都知道的2003年春季的时候，我们中国爆发了非典（非典型性肺炎）。我

们查运气五因素表就可以知道，第一个年运是 115 火不足，癸未年。第二个司天是 126 就是太阴湿土。第三个在泉（下半年）就是 39 太阳寒水。第四个是二之气，二之气的主气是 115，是属于少阴君火。第五个客气也是 115 属于少阴君火。

我们看《黄帝内经·素问·六元正纪大论》就说：“癸未之纪，太阴湿土司天……二之气，大火正，其病温疔大行，远近咸若。”

这个就是非常准确的预言，其实留心看看遇到癸未年这个年份的时候，往往会容易爆发时疫，而且 2003 年的二之气，它的主气、客气都是少阴君火当令，所以就会火克金，对于肺方面的问题会容易爆发。并且来说像南方，它一定是气运先到、先至，所以是先从广东省这边先爆发非典型性肺炎。这种时疫气运改变了，它也就渐渐地消失了，一到三之气也就渐渐地停止了。

我们如果往上，从 2003 年往上去推 5 个

60 年，也就是往上推 300 年，就是 1703 年，那个时候是清朝时候，《清史稿》第 40 卷就有记载：“春，琼州大疫”，琼州就是现在的海南省，有大瘟疫。“六月曲阜、巨野大疫。八月文登大疫，民死几半。”山东、文登也是因为大瘟疫，群众死亡有将近一半。如果再往上推 60 年，也是属于癸未年就 1643 年，那个时候是明朝的末年，1644 清兵入关，那时候还是属于前一年。

《明史》第 28 卷就有记载：“自二月至九月，京师大疫，传染甚剧。”就北京大瘟疫。那么运用这些，其实更大的作用就是能够综合地考虑，天地这种运行的规律。尤其是对于这种大规模爆发的流行病，能够充分地考虑，这种气候和物候的变化因素。

我们有好几种表了，既有这种先天弱脏表，又有那种 2011 到 2020 运气对五脏影响程度的表，还有就是 1915 到 2015 的运气学五因素表等等，这些它背后的这个规律是什

么呢？那我们有个东西可以查当然很好了，对于大众来说我们不要动脑筋，像那个全自动照相机一样一按快门就好了。

4. 《运气药诀》节选

但是我们如果真正深入学修，要知道它的原理，就是我们今天要重点讲的就是《运气药诀》。大家看补充资料的第六，《运气药诀》节选。也可以用手机来下载，就是把那个《医宗金鉴》第35卷《运气药诀》，全部下载出来，这个也挺方便的。

《运气药诀》是出自于《医宗金鉴》，那《医宗金鉴》是清朝乾隆皇帝时期，由太医院的院判吴谦等等，那些御医所汇编而成的，总共有90卷。还是很有用，把历代的那种医学方面的成果都有汇集起来。

第35卷就是《运气药诀》。总共会有29首歌诀，我们就节选一部分，简略地讲一讲就能够知道五运六气的运用。

第1首就是太虚理气天地阴阳歌：

无极太虚气中理，太极太虚理中气。

乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。

未有天地气生形，已有天地形寓气。

从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。

这个歌诀我们可以简略地讲两个要点。

第一个要点：就是这首歌诀就将中医的理论基础表述了出来。

宋代的理学家周敦颐，他有作过一篇很著名的《太极图说》就有描述：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。是故易有太极，是生两仪。二气交感，化生万物，万物生生，而变化无穷焉。”



我们药师法门跟般若法是相对的，般若法是从法性上来建立，所以你看《金刚经》，此经的要旨就是四个字：无相修善。无我相、无人相、无众生相、无寿者相，修一切善法

即得阿耨多罗三藐三菩提。这是从法性上面来指导我们修行的方法，显说般若，隐说修行次第，无相修善。



药师法门就会是从法相上面来利益众生，来教导大家实修的方法。法相就会讲到法界等流，讲的是这种生生不已的生命活力，生生不已的生命活力，是宇宙万物和我们一切众生最根本的能量、最根本的力量。怎样来开发和显现这种生生不已的生命根本能量，而且善于洞见、洞悉宇宙的奥秘，那么可以用药师法门来呈现。

中国古代的哲学就会认为，人和天地万物都是由能量组合而成的，称之为气。并不是我们说的这种气体的气，而是指的能量场。西方以前就把这个世界看做是机械的，把人体也不过看做是化学反应，但是其实东方就会认为说，人体不是这种化学研究的生化反应，而应该就是一个能量蕴场。

乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。为了描述天地的运行状况，我们都所熟知的，用干支来描述，就是十天干、十二地支来表述。古人为什么会想到用干和支，用十天干、十二地支，其实很简单，树干和树枝以及树叶和果实的关系，就可以用来比喻天和地和万物的关系。

万物就犹如树叶、犹如果实，树枝就犹如地，树干就犹如天。树叶和果实都不是去直接长在树干上，而是长在树枝上面，当然特例也是有的，但是那极少。而树枝又必须要依赖树干才能生存。同样的，万物生长都离不开大地，但是万物在大地上面，每一年周而复始地春生、夏长、秋收、冬藏。这个生、长、收、藏都是由于天体的运动，对大地产生的影响，那么这样才能够成就的。

所以，这样我们就可以明白，中国古代的这种哲学、东方文明会善于能够以简驭繁，或者用干支、或者来用三阴三阳，就足以概

括一切的现象，一切的现象不是就把它分得很细、很细。现在西方科学的发展你可以看到，越分越细、越分越细，每一位专家都只懂很小很小的一个领域，其他的都很难通达。所以就变成了非常细以后就看不到整体了。看文字也可以知道，中国人反正就那么几千个字，常用的 3000 个字，不管你有什么新的事物，都是用那些字来组合。它不像英语的单词，不停不停地造，有新的事物就造一个单词，总量就越来越多，几万个。那么这样是因为它不同的哲学来指导。

第二个要点：就是天制气，地制形。

天是控制气的，地是控制形状的。歌诀就说，未有天地气生形，已有天地形寓气。略说一下好了。

第 3 首就是运气合脏腑十二经络歌：

医明阴阳五行理，始晓天时民病情。

五运五行五气化，六气天地阴阳生。

火分君相气热暑，为合人之脏腑经。

天干起运地支气，天五地六节制成。

节制，就是节律。制就是天制气，地制形，节制成。这首歌诀也可以略说三个要点。

第一个要点：就是医明阴阳五行理，始晓天时民病情。



我们要能够维护大众健康，又能够上疗君亲之疾，下济黎民之苦，中要能够让自己有更好的身心状态，那么就要能够懂得调理的方法。



先要能够从认识论来明白，东方哲学描述的天地阴阳五行之理，才能够晓得天时合与不合，就是会导致大众生病的主要的气候因素。所以说：“医明阴阳五行理，始晓天时民病情。”

内经上面就说：“夫五运阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，可不通乎？”那么，在强调能够懂得天地运行规律，才能够从一个

大的时空范围来知道，影响病情的根本因素，而不是孤立地来看个体的身体健康状况。

第二个要点：就是要懂得物候的气立与神机。

首先我们讲了，气候很重要。其次就是要讲到物候。万物是通过什么密码来跟气候发生关系、发生联系呢？是根据气立。

生物体里面都会有一套密码，叫做气立。就能够感应到节气的变化。比如说我们看南方广东、广西产荔枝。三月这个节气到了，荔枝内在气立的开关，也就打开了，它就会开花，到了五六月，就可以结果等等。这个里面的它能够感应到节气的开关就是气立。

 我们说：运气学五因素就是五个开关。物生谓之化，气止则化绝。节气的气停止了，万物这一期的周期也就结束了。到第二年，天地节气又来了，生物的内部的气立又启动了，又发芽、生长、开花、结果。

中国人有个词语，叫做心想事成。很多人就不会真正理解它，其实是什么？是人类心想、宇宙事成。宇宙提供了很多很多的元素，很多很多的要素，我们把它组合一下，就是事成了。很多人就会担心，物质会有匮乏，但是其实，佛法也说自性本自具足、本自丰富、本自具足，本来就是很富足的，为什么，因为天地巧妙地这样运行，每一年都会春生夏长、秋收冬藏，本来就不忧匮乏。但是我们要能够善巧地去利用它。

你说这些万物的生长、成熟，它是人类的力量吗？当然我们也会需要劳作，但是最根本的依靠是什么？是需要依靠这种天地的运行规律，生物内在的气立相应。可不可以让荔枝一年结几次呢？当然也是可以。你提供一个小环境，封闭式的，然后模拟这种天地的节气，达到那种状况，你就可以骗它。结果以后第二次它再开花，只要是外在的能够触发到它内在的那种气立，它就可以再开花、再结果。

但是如果你不能够模拟的时候，要开花它就只有等到老天爷了，老天爷这个节气到了，就触发它内在的气立了。动物和植物，跟气候发生感应的密码就是气立。而内在，这个是外在，气立跟外在联系，跟外在的节气联系，内在能够让它完成生长发育过程的密码，就叫做神机。

我们原来讲的《药师经学记》，就讲到一个人神禁忌歌，那是针灸方面的。神是什么？不是一般人所理解的那种主宰神，而是一种能量。



能够完成生长发育过程的密码是内在的神机，借助于后天的营养，在气立的作用下，能够让动植物都完成了生长发育。

人体内也是有气立和神机两套密码的。气立是与外在气候相联系、相感应的开关，而神机是内在指导长高、长胖、衰老等等，这样的一个密码。



那么在人就有生、老、病、死，在物就有生、住、异、灭，在世界就有成、住、坏、空。这都是内在的神机来指导的。



气候与物候的关系，就是通过气立和神机而发生联系的，本质上就是说，人的生命与天地的对话，动植物的这种生命与天地的对话。



第三个要点：就是歌诀说：

五运五行五气化，六气天地阴阳生。

火分君相气热暑，为合人之脏腑经。

在地之火，就分为少阴君火（热），和少阳相火。君火就是明亮的，它是根据星体的明亮来判断的，不一定会感觉热，但是它会明，你看晚上月亮出来的时候能够照亮——明。那么相火就是产生热能，能够煮熟食物等等这种。

在天之气就分为热气和暑气，在地之火

就是君火和相火。那么十天干就分为五阴、五阳，对应人体的脏腑，有一首纳干歌，歌诀就会归纳说：

甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡；
庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏；
三焦阳府须归丙，包络从阴丁火旁；
阳干宜纳阳之府，脏配阴干理自当。

就可以把人体的脏腑跟十天干相对应，十二地支也分为六阴六阳，就有一个纳支歌，歌诀也说，这个歌诀我们学《药师法门健康随许法》也就讲到过了。

肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中；
申胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。

我们能够熟悉这首歌诀，就会对于每一天的十二时辰，气血在十二经中的运行就能够了如指掌。早上 3-5 点是肺经来分配能量的时候。接下来的话，卯时 5-7 点就是大肠经。7-9 点就是胃经，这时候我们就开始进食早餐了。脾巳，巳时是 9-11 点就是脾经的时候

等等。我们就由这个四句歌诀就能够知道，每一天气血在十二经中的运行。

那么五运六气的六气，它每一天都会在人体内运行一周，每一年也是大的来说也是运行一周。所以我们昨天说中国的哲学、东方的哲学，就是整体组成整体。你看每一年它也是大的方向是一周，而每一天它六气也是运行一周。因此，《运气药诀》上就说：天干起运地支气，天五地六节制成。

看第4首，就是主运歌：

五运五行御五位，五气相生顺令行。
此是常令年不易，然有相得或逆从。
运有太过不及理，人有虚实寒热情。
天时不和万物病，民病合人脏腑生。
这个是主运。

第5首就是主气歌：

主气六位同主运，显明之右君位知。
退行一步相火治，复行一步土治之，
复行一步金气治，复行一步水治之，

复行一步木气治，复行一步君治之。

第四首的主运歌和第五首的主气歌，这两首歌诀我们也可以简要地来说几个要点，说三个要点。

第一个要点：就是这两首歌诀主要就是讲天体运动对人体健康的影响。

五运六气有五个因素，就决定对物候和人体的影响。五因素我们已经通过表已经知道了。第一个因素就是年运，也就是主运。第二就是司天。第三就是在泉。第四就是主气。第五就是客气。

很多人会不明白，这些词到底是说什么。其实要知道，它描述的基本上都是天体运行的规律对人体的影响。

先说主气。主气是与太阳的运行规律有关的。我们知道地球会自转，也会绕太阳公转。地球绕太阳转一周就是一年，它接受太

阳的光照的角度就会不同。不同的时候当然温度也就不同了，所以就有了春、夏、秋、冬，春夏秋冬就产生了，这个就是主气。

另一个方面的话，金、木、水、火、土五大行星，也是在绕着太阳转。它们的相对位置、它们相互之间的相对位置当然也就一直在变动之中，在变动；所以它产生的引力就不恒定。不恒定就会造成六气，就会造成风、寒、暑、湿、燥、火，这样六气的变动，就是变化的因，也会造成反常的气候。

有的时候太冷，有的时候太热。五大行星所造成的影响和造成反常气候的因素，就称之为主运，或者说年运。所以可见主运是与五大行星的运行规律，和相互的位置是有关系的。主气是跟太阳的运行规律有关系的。

除了主气之外还有客气，就像做客一样，客气是每一年气候的异常变化。由于年年这个客气都在转移，所以它跟那个主气，主气就一定固定为六气了，跟这个不同，它就会

像客人一样来往无常，所以称之为客气。

客气当然它也有内在的规律，客气也分为六部。也就是司天之气、在泉之气，还有；司天有左右间气，在泉也有左右间气，这样就四间气。所以可见它也是有规律可循的。

除了太阳和五大行星对地球的影响、对地球上人类的影响之外，还会有很多的恒星，法界之中单单是银河系就会有许多的恒星。这种无量恒星的影响，就称之为什么？我们用司天和在泉来描述它，称为司天，司天就是主掌上半年的，这种恒星的能量波对地球的影响，这种状态我们把它描述为三阴三阳，所以就会有六种司天。

天地我们只看到地平线以上的这个天的一半，那么另一半也是会对气候产生影响的，所以另外的一半就叫做在泉，也会有六种在泉。可见，司天、在泉都是跟恒星有关系的。这样我们就可以知道，药师法门她跟天文学的关系也是非常密切的。

唐朝时候有一部《开元占经》，也会讲到二十八星宿对人体健康的影响。比方说我们每个人有一双手，你看食指、中指、无名指、小指都会各有三节，就 12 节；大指有两节，就 14 节；两个手的指节合起来就是 28 节；28 节会跟二十八星宿有关系。还有像我们针灸上面，有那种灵龟八法等等，都可以看到这种影响。

第三个要点：我们来讲第四首，就是主运歌。

五运五行御五位。五行当然我们就知道，木、火、土、金、水。每一年这个季节，都是从厥阴风木开始的，因为木是属于东方，是属于风。再就是到了君火、相火，到湿土，到阳明燥金，到冬天就是太阳寒水，所以木、火、土、金、水。我们可以看到它相生的关系，木生火、火生土、土生金、金生水，它这个季节的运行，它是一个相生的关系。五位当然也就是东、南、中、西、北。

五气相生顺令行。这样就前面讲到，它是互相相生的关系，顺着这个节令，顺着天体的节律而运行的、而自动运行的。五气就是指风、暑、湿、燥、寒。

此是常令年不易，然有相得或逆从。或者是从天之气，或者是逆天之气，或者是从天气而逆地气，或者是逆天气而从地气。所以这个中间变化的因素就会影响人体了。

运有太过不及理，人有虚实寒热情。运会有太过，比方说火太过，就一定是火气、火之气先至而时后至。不及的时候就是时已至而气后至，也就导致到人体也会有虚、实、寒、热，这样的不同的体质。实性体质、虚性的等等这些。

可以用五运六气，来推测每一年的气候变化，尤其是能够知道气候产生的特殊变化。因为特殊变化的时候，会影响人体，那是常规的、常态的人体已经适应了，怕的就是特殊的变化来临。

比如说甲辰年，甲辰年是土运太过，当年的气候就是以湿为特点。又比如说乙亥年，乙亥年是金运不及，气候就是以燥气不及、火气偏盛为特点。阳明燥金，金不及的时候本来是火熔金，金足的时候、金气旺的时候，火就克不了它，但是它不及的时候，当然就会火气偏盛了。可见五运六气的学说，用来预测疾病的发生和流行病是可以的，并且也能够进一步用它来指导对疾病的预防和治疗。

比如说甲己化土，逢甲逢己之年，大运都是土运，疾病就会以脾胃的病，湿病为多见。丙辛化水，逢丙、逢辛之年，大运都是为水运，疾病就会以肾病、寒病为多发、多见。岁运太过之年，除了本气、本脏会容易得病之外，还会病及到所胜的脏腑。

比如说戊子年火运太过，那火之气来得早，气先至时后至，所以气候就会以火热为主，容易发心脏病。而同时火克金，就容易发生肺病，所以会以心肺病为多发。岁运不及之年，

除了本气、本脏的病容易发之外，还会病及不胜的脏腑。

比如说辛丑年是水运不及之年，寒和湿就会来得比较晚，时已至而气后至，容易发肾病，水不胜土，土就会克水，也会发脾胃病，就可以知道疾病的流行，在当年就会以肾病和脾胃病为多发。

第三个要点：就是我们略讲一下第五首的主气歌。

主气是跟太阳的运行规律有关的，主运是跟五大行星的运行规律有关系的，司天在泉是跟恒星的影响，恒星的能量波对人体的影响有关系的。从修持上来说，我们每个人都会有三脉七轮，身体里面有七个脉轮。

脉轮其实它就是我们七重身心的开关，如果说你的七个脉轮不能打开，你要修行成就就是很困难的。你要打开也不是你蛮干可以打得开的，也不是你眼睛闭起来，念个什么咒就会开了，不是这个样的。你要有传承，

而且要懂得它运用的善巧方便，要能够善于借助天地的力量来修行，来避免不好的影响，巧妙地运用它的能量。



**我们的七个脉轮，它就会跟太阳系的七
大行星有关系，跟恒星的能量波的引力也会有
关系。所以我们就要知道司天、在泉，它们
是跟恒星的影响有关的。**



主气是说明一年之中气候变化的正常规律。主气就分为六气，即一之气、二之气、三之气、四之气、五之气、六之气。

客气也是分为六气，其实也就是风木、君火、相火、湿土、燥金和寒水六气。就是我们平时所理解的是什么呢？是春夏秋冬四季。但是在运气学说里面把它分得更细，四六二十四，二十四节气，把它分为六个阶段，首先是风木，风木之后就是君火，君火之后是相火，相火之后就是湿土，湿土之后

是燥金，燥金之后是寒水。

推步主气的口诀是六个字，就是厥、少、少、太、阳、太，也就是厥阴风木是一之气，少阴君火是二之气，少阳相火是三之气，所以把它归纳为三个字——厥、少、少。太阴湿土是四之气，阳明燥金是五之气，太阳寒水是六之气，也就把它抽出来三个字就是——太、阳、太。

所以你要想来推演这个主气的六气，就是六字口诀，厥、少、少、太、阳、太。

除了主气之外还会有客气。《运气药诀》的第七首就会是客气司天在泉间气歌，就把客气的六之气，这个口诀也说出来了。它的那个推步客气的口诀也是六个字，也就是厥、少、太、少、阳、太。其实它就是三阴三阳，即一阴二阴三阴，一阳二阳三阳，其实就是一二三、一二三就可以了。

看起来客气是年年在迁移的，但是虽然它是每一年都在变动，但是它也是有规律可循，也就是以阴阳之气多少作为先后的顺序，一阴生二阴、二阴生三阴，三阴阴极而阳生，所以三阴就生一阳、一阳生二阳、二阳生三阳，三阳阳极而阴生，所以又到了一阴，就是厥阴了。由此我们就可以知道客气推步的规律有两点。第一点就是，凡所是逢上当年的地支是子和午，不论它天干是什么，客气一定都是少阴司天。

比如说 1918 年是戊午年，司天就是 115，我们看那个表就可以知道，115 少阴君火。又比如说 1924 年是甲子年，司天也就是 115，也是少阴君火。这样我们就可以按照口诀，厥、少、太、少、阳、太来知道，少阴之后是太阴，就是二阴之后是三阴，二阴生三阴。所以逢丑和逢未之年，司天都是属于太阴湿土 126。也就可见 1919 年己未年司天，就必定是太阴湿土 126。那么 1925 年乙丑年

司天也就必定是太阴湿土 126。太阴之后就是一阳，也就是少阳。所以凡属是遇到地支是寅年、是申年，它的司天就是少阳一阳，就是少阳相火 17。就可见 1920 年的庚申年司天是 17,1926 年丙寅年，司天也是 17。当依此类推。你就会知道这个表，它那些六气是怎么出来的，其实这个规律就是这样推演的。

 **主气就是厥、少、少、太、阳、太，客气的推演就是厥、少、太、少、阳、太，这个六字诀。** 

第二点就是知道了司天，就一定可以知道在泉。因为它的规律就是阴阳相对，就是一阴对一阳、二阴对二阳、三阴对三阳。比如说 1918 年戊午年，司天是二阴、少阴君火，在泉就一定是二阳，就是阳明燥金 28。可见 1918 年的在泉就一定是 28。1924 年甲子年，

司天是二阴少阴君火，那么它的在泉也一定就是阳明燥金 28。接下来三阴司天、太阴湿土 126，在泉就一定是三阳太阳寒水 39。可见 1919 年司天是 126，在泉就是 39 了。依此类推如果司天是一阴厥阴风木 410，那么在泉就一定是少阳相火，就是一阳 17。这样我们就可以知道，它的主运、主气、客气的推演的规律。

再看第 11 首，我们都是跳过来选了一点，非常重要的。当然如果有兴趣，可以把整个的《医宗金鉴》里的《运气药诀》全部下载，自己闻思一下。

第 11 首就是六十年运气上下相临歌：

克运中运主一岁，客气天泉主半年。

气生中运曰顺化，运被气克天刑言。

运生天气乃小逆，运克司天不和愆。

气运相同天符岁，另有天符岁会参。

再看底下的第 12 首，起主客定位指掌歌：

掌中指上定司天，中指根纹定在泉，

顺进食指初二位，四指四五位推传，
司天即是三气位，在泉六气位当然，
主以木火土金水，客以阴阳一二三。

这两首歌诀也是可以略说三个要点。第一个要点：就是第十一首的六十年运气上下相临歌。我们已经知道了客气的六气，就是司天之气、在泉之气，还有左右四间气。五运就是金木水火土，五大行星的影响。如果是气生运就是顺化；气克运，就是天时之气，气如果生运就是顺化，气克运就是天刑。

比如我们前面已经知道了，年干如果是子午，客气就一定是少阴君火，就是年天干就决定了年运。比如说甲子之年是土运，甲子年，如 1924 年，它的地支子，子是火之气，天干甲就是土运，火生土，所以就是叫做气生运，就是客气跟主运的关系就是顺化。如果甲午年，比如说 1954 年，也是火生土，也是叫做顺化。如果是运生气就是小逆，运克气就是不和。这个就是六十甲子，六十年一

轮转，六十甲子的吉凶。所以歌诀说，气生中运曰顺化，气生运就是顺化；运被气克天刑言，气克运就是天刑；运生天气乃小逆，运克司天不和愆。

第二个要点：就是歌诀说：“气运相同天符岁，另有天符岁会参。”

第一句就是讲有天符年、又有岁会年。第二句就讲还有那些既是天符年又是岁会年的，这种年份就称之为太乙天符年，这种年份往往是大凶的，对于某一些人群来说，遇到这个太乙天符年就是他的劫数了，大凶。

我们展开来说一下，就是年运如果跟司天之气的五行属性是相同的，就叫做天符年。比如说 1919 年己未年，逢丑和逢未之年都是土运，所以年运是 126、是太阴湿土，那么司天之气也是太阴湿土 126，就是说司天的属性是属土，这个己未年，1919 年是未，未年也是土运，所以刚好这个年运跟司天之气的属性都属土，同属土的话那么 1919 年脾土

就容易生病了，这种年份叫做天符年。

如果年运与岁支之气的五行属性相同叫做岁会年，还有一种就是太乙天符年，就是年运跟司天之气，跟岁支之气的五行属性这个三者都相同，就是叫做太乙天符年。比如说戊午年，1918年，大运是115是少阴君火，司天也是115少阴君火，岁支的午也是属火，这三者都属火，所以属性相同叫做太乙天符年，我们如果知道了这一些的话，就可以预知到人的这个寿夭劫数，都可以知道了。

我们举个外国人为例子来说明就可以更清晰。比如说二战时期的美国总统罗斯福，罗斯福总统我们有他的出生和死亡的资料，就可以很清晰地看到，这个中间的寿夭的作用。罗斯福总统是生于1882年的公历1月30日，就会落在1881年的六之气，可以知道他的先天体质的运气五因素，就是第一年运是39水不及，太阳寒水。第二司天是410厥阴风木。第三在泉，相应的也就是一阳，

因为他厥阴是一阴，在泉就必定是一阳，就是少阳相火 17。第四就是主气，主气是太阳寒水 39。第五就是客气是少阳相火 17，并且他是逢 1 之年出生的，看第一个表就可以知道，他的弱脏是肾，其次是脾和心。第二步就是再看他死亡的时间，就是 1945 年的 4 月 12，就落在二之气，二之气这个运气五因素，第一是年运，1945 年是乙酉年，是金不及 28，阳明燥金 28 金不及之年，就是金气来得特别晚，金不及。第二就是司天是阳明燥金，也是 28。第三在泉相应的就是二阴，就是少阴君火 115。第四就是主气，主气是少阴君火 115。第五就是客气，客气是少阳相火 17。

由此可以看到这个 1945 年，它是乙酉年，年运是金，阳明燥金 28，司天也是 28，也是阳明燥金，岁支是酉，酉也是金。所以你看年运、司天、岁支，这个三者的属性都是属金，都是相同的，这种年份就是叫做太乙天符年，所以乙酉年的特性就是强金。

上半年本来是木气很旺的，但是因为强金，所以金气旺就金克木，又是太乙天符年，因此疾病就会变化得非常迅速，通常就不容易救治。如果遇上这个人他的病是跟这个运气相关引起的，刚好又是太乙天符年，相对来说这种病都会变化很迅速，难以救治的，所以金克木就会容易导致到血压急剧升高，木属肝，肝藏血，就会容易演变成脑溢血。并且来说 1945 年它这个二之气，主气、客气都是火，火熔金，所以就可以知道以罗斯福那个体质，就会在这个乙酉年的二之气，也就是四月五号到六月五号之间，会有劫数。那么事实上他也就是在四月十二号，就是迅速地死于脑溢血。

《运气药诀》的第十三首，我们这里面也没有摘录，但是第十三首，就会讲到天符，太乙天符，岁会同天符，同岁会歌，就讲四正四维，讲得非常详细，我们不展开来讲。

第三个要点：就是第十二首，起主客定位指掌歌。

它是用左手的手掌来定位，使我们能够看主气、看客气都能够一目了然。以手掌来定位知道，主气的六气和客气的六气都会很容易。首先是什么？这个很简单，你只要看你的左手就可以知道了。先要确定司天和在泉，司天用中指的第一节，中指的第一节就是司天。中指的第三节底下这个手掌的地方就是在泉。这样你把这个先确定下来，这是第一步；第二步的话就是再来到食指，顺时针方向转就好了，食指的第三节就是初之气（一之气）。第二节就是二之气，到中指的最上面，第一节就刚刚是司天这个位置，就是三之气，到无名指的第二节就是四之气，无名指的第三节就是五之气，又回到中指的第三节底下这个在泉，就是六之气。刚好它就形成一个圆圈，所以你要来查的时候，手

指一对应马上就看得一目了然。

手掌六气图



你看歌诀说：掌中指上定司天，中指根纹定在泉。就是中指第一节就是定司天，第三节底下根纹，第三节的底下，下面手掌这里就定在泉，这是第一步。第二步就是以食指的第三节作为初之气，第二节作为二之气，再以无名指的第二节作为四之气，无名指的第三节作为五之气。

接下来的歌诀就是：顺进食指初二位，四指四五位推传。四指就是无名指。第三步是，

司天即是三气位，在泉六气位。司天之气也就是三之气，在泉之气就是六气之位。从初之气到六之气刚好就形成了顺时针的一个循环、一个圆圈。第四步那么我们就可以通过左手掌来知道主气，它从初气到中气，就一之气一直到六之气，它的推演就能够一目了然。

客气的推演也是从初之气到终之气，一气到六气也会一目了然了。主气是一年之中有春、夏、长夏和秋、冬。我们可以看到这个春，就是厥阴风木，就是初之气，就食指的第三节。夏当然就是属火，我们可以看到火有君火、有相火，就是食指的第二节和中指的第一节，这都是属于夏。有了夏以后的话，就一定会有长夏，就是湿土，湿土就一定会到了无名指的第二节，这个就是属于湿土，属于四之气。再就是到了无名指的第三节，就是属于金、属于秋，到了在泉，就是太阳寒水属于冬。那么主气就看得非常清楚了。初之气就是食指的第三节，就代表了春天、代表了木，食指的第二节和中指的

第一节都是代表夏，也就是火，属于少阴君火，二之气和三之气的少阳相火，这个都是属于夏。长夏就是无名指的第二节，就是四之气，就是湿土，太阴湿土。秋就是无名指的第三节，就代表了五之气，就是阳明燥金。冬就是在泉之位，就是太阳寒水。

刚好你看主之气刚好也就是一个循环。主之气就形成了五行相生的关系，木生火，生君火、相火；火生土，就是四之气；土生金，就是五之气秋天；金生水就是六之气冬天；水复生木。每一年都是这样地来循环，这就是主气的规律。

再来看客气的规律，就是阴一二三，阳一二三。食指的第三节是一阴，第二节就是属于二阴，二阴就一定会生三阴，就是太阴湿土，就到了无名指的第二节。阴极阳生，它就一定会生少阳，少阳相火就到了中指，中指的第一节，一阳生二阳，就会到了无名指的第三节，阳明燥金就是二阳，二阳生三阳就是到了在泉，就是太阳寒水。太阳寒水之后，三阳阳极而生阴，

就会生一阴，又开始了，又是到了这个食指的第三节，就是一阴、厥阴风木。你可以看到它这个循环，那么是先看阴的一、二、三，三阴又会生一阳，阳也是一、二、三。这样非常清晰你就可以看到，通过这个指掌图就可以很清晰地知道，就能够帮助我们来定这个主气、客气六气的规律，当然我们不展开来说。这个就是属于主气的一之气到六之气，客气的一之气到六之气加临的规律，所以歌诀上面说主以木、火、土、金、水，客以阴阳一、二、三。

我们再来看《运气药诀》的第26首，运气为病歌，也有六首：

（一）五运六气之为病，名异情同气质分，

今将二病归为一，免使医工枉费心。

（二）诸风掉眩属肝木，诸暴强直风所因，

支痛软戾难转侧，里急筋缩两胁疼。

（三）诸痛痒疮属心火，诸热昏瘡躁谵狂，

暴注下迫呕酸苦，膺背彻痛血家殃。

（四）诸湿肿满属脾土，霍乱积饮痞闭疼，

食少体重肢不举，腹满肠鸣飧泄频。

（五）诸气膹郁痿肺金，喘咳痰血气逆生，

诸燥涩枯涸干劲，皴揭皮肤肩臂疼。

干劲就是强直。

（六）诸寒收引属肾水，吐下腥秽彻清寒，

厥逆禁锢骨节痛，症瘕疝疼腹急坚。

症瘕疝疼这个瘕，就是肚子里面结块块那种病。

这个六首歌诀，第一首就是讲将五运导致的病，和六气导致的病，风、君火、相火、湿、燥、寒，这些所有的病归纳起来，导致的病可以合为一，把它合起来说。

第二首就是讲在天为风、在地为木、在人为肝、在体为筋，诸风为病，都属于肝木。风是善行而数变，所以有“风为百病之长”这样的说法。你看一年四季都会有风，春天就会起东风，夏天就会起南风，秋天起西风，冬天起北风。四季都会有风邪出现，而且风善行而数变，所以导致到种种的病。

第三首就是讲火在天为热，在地为火，在人为心，在体为脉。这首歌诀就是讲，由于大自然火的变化引起的病。

第四首就是诸湿肿满属脾土。在天为湿，在地为土，在人为脾，在体为肉。脾主健运，生病就会有积饮，脾主化谷，生病就会食少，脾主肌肉，病就会体重，脾主四肢，病就会肢不举，脾主腹，病就会腹满肠鸣，完谷不化，就会有鸣飧泄频密。

第五首就是讲燥气所致的病。在天为燥，在地为金，在人为肺，在体为皮。

第六首就是讲寒气所导致的病。在天为寒，在地为水，在人为肾，在体为骨。

这些都是我们略说一下运气为病歌。当然如果展开来说的话，就单单每一首都讲很久，你看比如说讲这个风导致的病，就可以讲很久，具体在运用这个层面，但是我们只是略说一下，因为所谓的重点不是在这里。

其实在《黄帝内经·素问·至真要大论》

上面就有病机十九条。比如说诸风掉眩，皆属于肝。诸寒收引，皆属于肾等等。这些其实是最早的对于这种疾病规律的一个总结。

我们再看《运气药诀》的第27首，五运客运太过为病歌，也是有五首：

（一）风气大行太过木，脾土受邪苦肠鸣，

飧泄食减腹支满，体重烦冤抑气升，

云物飞扬草木动，摇落木胜被金乘，

甚刚善怒颠眩冒，胁痛吐甚胃绝倾。

（二）暑热大行太过火，肺金受邪喘咳痢，

气少血失及病症，注下咽干中热多，

燔炳物焦水泉涸，冰雨寒霜水复过，

甚则谵狂胸背痛，太渊脉绝命难瘥。

瘥就是病愈、病好。太渊脉绝了，所以病就难好了。

（三）雨湿大行太过土，肾水受邪腹中疼，

体重烦冤意不乐，雨湿河衍涸鱼生，

风雨土崩鳞见陆，腹满溏泻苦肠鸣，

足痿痠痛并饮满，太溪肾绝命难存。

涸鱼生，涸就是干枯的意思，水干了，涸泽生鱼，原来干了的那些小塘，现在都会有鱼生起来了，就表示很湿了。

（四）清燥大行太过金，肝木受邪耳无闻，
胁下少腹目赤痛，草木凋陨焦槁屯，
甚则胸膈引背痛，肱胁何能反侧身，
喘咳气逆而血溢，太冲脉绝命难生。

这个肱字，它就指腋下，腋下古字的用法就用这个肱字。

（五）寒气大行太过水，邪害心火热心烦，
躁悸谵妄心中痛，天冰霜雪地裂坚，
埃雾蒙郁寒雨至，甚则肿咳痛中寒，
腹满溏鸣食不化，神门脉绝死何言。

这个就是讲五运里面的客运，客运太过导致人体生病，凡属是用客都是指异常，异常天气、异常气候，而这个客就会更容易导致到人生病。这个是讲五运客气太过导致到人生的病。

当然这个中间我们看到很多都是一些古字，像飧泄频这个飧，这个飧什么意思呢？我们看

现在它有两种写法，一种是一边是个歹字一边是个食物的食字，还有一种写法就是一个夕阳的夕，那边就是个食物的食，都是同一个字飧。飧我们从夕食就可以知道，夕是夕阳那是什么晚饭，晚饭就飧。

还是有一些这种古字。很多中国人现在都不会念中国字了，比方说有一个人他就会讲到，本来应该是念仁者乐(yao)山、智者乐(yao)水，他就会念成仁者乐(le)山、智者乐(le)水。就是中国人不认识中国字了。

这个歌诀讲两个要点。

第一个要点：就是五运有主运和客运。

主运就是正常气候的规律，客运就是异常气候的规律。客运的推算方法就是，先把年运就放在初运的位置上，按照五行相生、太少相生这个两个原则来排列另外的运。我们说五运六气，主运也是五运，客运也有五运，那么我们怎么样来排这个客运呢？排这个客运的方法是先把年运就放在初之运这个位置上。

比如说 2013 年是癸巳年，癸巳年是火运不及，那么五运中间的客运，初运就是火运不及，就是 115 少阴君火。那么按照这个相生的规律，火生什么？火生土，而且是少太相生，客运的二之运就是太土。土生金，所以三运就是少金。金生水，四运就是太水。水生木，所以终运就是少木。由此我们就可以知道，2013 年这个癸巳年的客运，客运的五运就是少火、太土、少金、太水、少木。那么你就可以知道每一个客运，它对应的那个季节，气候对那个季节产生的影响。

第二个要点：就是五首歌诀的每一首都是讲某一种大行，即风气大行、暑热大行、雨湿大行、清燥大行、寒气大行。所以你看风、暑、雨、燥、寒，这个就是我们讲的五气，当然这个是主运的五气，那么客运的五气影响就可以看到了。

第一首风气大行的时候木克土，就易发脾胃病。第二首暑热大行火伤金，肺就容易受病。

太渊穴就是肺脉。肺金之脉，脉绝而不至，所以病难瘥，病难好。第三首就是雨湿大行土伤水，太溪就是肾脉，重要的穴位了。肾脉绝就命难存。第四首就是清燥大行金克木，就容易伤肝。那我们知道太冲穴也是肝经重要的穴，所以肝脉绝命难生。第五首就是寒气大行水克火，就容易伤心。神门穴就是心脉。那么其实我们就可以知道，这个五运六气把对人体的影响，这些都讲得就非常具体了。

解放以后毛泽东就曾经，讲过一段关于中医药方面的话，非常一针见血、很有见地的话，原文我不太记得了，大意就这样说的，就说中国古代的四大发明，曾经为世界作出过伟大的贡献，那么现在如果说中华民族要对人类文明作出新的伟大贡献，最有可能的就是中医药。这个话其实是非常有见地的，所以他曾经很重点地去推动过中医药的发展，为了这个还免掉了两个卫生部的副部长的职务。

事实上东方文明相互之间是互相影响的。

药师法门在传承之中也是对中医药、对各方面都产生了很大的影响。而中医药也在很多方面，也接受到药师法门的一些影响。比如说我们看到的那种竹林寺女科、少林寺的伤科，还有我们昨天讲到的那个天王补心丹等等。其实很多方面都是受到药师法门的影响，中医药受到佛教文化的影响等等。

我们当然可以去推动，在用的层面推动健康禅的运用。可以把这些理论，化为很具体的、很实际的一些工具。比方说我知道的，山西的一个音乐家，他就研究灵龟八法，他搞了一个针灸的仪器。这种其实都可以把它发挥出来、运用出来，我们文化办，我们各个部门其实都可以把它，在用这个层面能够让它更好地来利益大众。

那么就会像印度的那种瑜伽馆，遍布很多地方一样，同样的，我们这种运用的场馆，也要能够遍及到社会。现在是佛教都市化了，但是都市并没有佛教化。这个应该说是我们还做

得非常不够。



所以佛教要走向现代化的过程之中要更好地化现代，那么就一定会需要有很多的具体的层面。



一般的大众就不会去听你讲这么多理论，自己去找个方法，那是太吃力了。所以把它运用起来，应该是有很多的事情可以做的。

五运六气的学说不仅仅是用之于医学，其实在很多方面都可以运用。也可以用于天文学、也可以用于物候学、也可以用于气候学、也可以用于医学、地理学、也可以用于哲学等等，各种学科都可以运用五运六气，来促进它的相互的研究，更可以用之于修持，这是对我们来说是更重要的。



要能够妙用缘起法，使得我们的禅修事半功倍，那么就一定要能够借助天地之力，那

你要借助天地之力，你连天地的运行规律你都不知道，你怎么去借助呀。所以，我们要能够借助天地的能量来净化身心，来提升我们的修持，那一定首先你要懂得它背后的规律。



比如说我们可以从天文学的角度来研究五运六气，比如说我们研究大气中的轻负离子跟长寿的关系。我们中国有一个著名的长寿之乡大家都知道，中国广西的巴马县，这是著名的长寿之乡，百岁老人比比皆是。

还有前苏联的外高加索，它们有一个地方叫做阿布哈兹，也是长寿之乡。还有像厄瓜多尔有个地方叫做比尔卡旺巴，这也是个长寿之乡。这些都是世界著名的长寿之乡，百岁老人比比皆是。

为什么这些地方住在那里的人都很容易长寿？因为他们有几个特点，一个都是在海拔1500米到2000米的山区，正是低云层密布之地，加上山区形成的那种地形云，所以就阻止了大

批的负离子向上移动，就把它就停留在人的生活区域这么一个层面。就形成了一个轻负离子的密集之所，而轻负离子在人体内就起着强化和激活生理活动的作用，就被美称为“空中维生素”，有着“空中维生素”之称。这是轻负离子使人长寿的原因。

又比如说我们可以研究月亮的盈亏，对生理活动的影响。月亮的盈亏跟女众的月信有关联，有直接的一个影响关系。由于月亮的引力会引起潮水的涨落，所以你看涨潮、落潮，它跟月亮的盈亏是有关系的。那么人体也是和地球的表面一样，地球的表面 70%—80% 是水，20%—30% 是固体。那同样的，月亮对人体内的水分，也就会像对海洋一样产生影响。它的引力会产生影响。

我们讲个例子好了。比如说，你在手指上划破了一个小口子，如果是海水落潮的时候，可能你划破了这个口子的话，它可能要流十滴血才会自动凝固。但是如果是涨潮时候你划破

了的话，那么你要等它自然止血，它就是会要流 20 滴血才会自然凝固，才会止住。

研究也会发现说，月亮的盈亏跟人的心情有关系，新月的时候、满月的时候，如果是精神不稳定的人，他就会容易失控。研究也会发现说当地球、太阳、月亮，处在一条直线上的时候，那些精神不稳定的人，他的行为就会发生紊乱，就会使得凶杀事件增多。

外科医生手术的时候，也是会考虑到这个引力的因素，天体之间引力的因素。所以，当太阳、地球、月亮处在一条直线上的时候，最好就不要做大手术。

又比如说我们研究这个太阳光，它的医疗保健作用。那么阳光可以治疗局部关节肌肉的疼痛，也可以抑制那些使人消沉的内分泌，抑制那种使人消沉的内分泌功能，就能够使人振奋起来。又比如说我们可以研究，太阳黑子的活动周期跟人类优生学的关系。

这样比照就可以知道，我们为什么一直建

议说逢父母整寿，就最好不要生小孩，其实跟人类优生学也是有关系的。太阳黑子的爆发也是以 11 年多一点作为一个周期。

我们从禅修的角度来说，那就更重要了。所以我们从上弦月到满月，月亮的引力，月亮的这个引潮力就逐渐地增强，逐渐增强的时候人体的气血就相对充盈，所以这个时候我们适合于修增益法。比如说我们修药师佛增益火供，我们修财宝天王增益法。那么如果是从满月到下弦月，月亮的引潮力就会逐渐地减弱，那么这个时候，就适合于修息灾法。比如说我们修药师佛的息法火供，那我们修《心经》的息灾法，我们修仁王护国般若息灾法，我们修释迦牟尼佛息灾火供等等。这个修的时段都会适合于在满月到下弦月这个时段。当然要详细说，还跟方位有关系。所以修行要能够善巧方便，要懂得这个规律，不然有些人就会问说，我听这个对我修行有什么帮助吗？那帮助大了去。

你要善于运用的话，你修一座就比人家修

一千座，这个功德利益都要大。

还有我们可以利用日食，日食这个特殊的天象来修法。曾经有人不理解，他听到有一些法师开示说，如果你在日食的时候，你修法，那个功德会增长千万倍。他就觉得不理解，这个有什么关系嘛？当然这个关系大了去。

为什么？因为你在这个特殊的天象的时候，星座的能量波不一样，它的能量波爆发的时候，那就能够使人的修行觉受来得快、来得强烈。就能够使人迅速地摆脱凡夫身、凡夫心的束缚。

你要摆脱束缚，不是你想就能够摆脱的，它一定需要力量。你看我们最近有这个宇航员升天了，还在北师大那边搞了个教室，在飞船里面直接连通，跟学生上课。据说教育部还专门发了一个通知，要求全国的学生都要收看等等。

你就会知道，它要升上去它靠什么？它一定要摆脱地心引力，它一定要它的力量要足以超过地心引力的力量，它才冲得出去。

修行也是如此，如果你的能量开发没有强大到足以摆脱凡夫欲界人类的身和心的束缚，你不足以摆脱的话，不管你怎么修行，你都难以明心见性、难以开悟。有些人以为，出现了什么境界，看到了什么景象，以为修行有成就，其实都是骗人的、骗自己的，不是那么回事情。这个他一定会要有一个证量的标准。

 **我们一直推动佛教的现代化，就是要让一切的修行都把它切换为科学语言，知道一切的修行境界的变化，都是生理现象、心理现象、物理现象、社会现象，这四大现象的提升。** 

本质上需要依靠什么？需要依靠你对于能量的开启。你要足以在高的能量层面去跟宇宙交流，那么就需要你打破能量壁垒。不然的话你就会像一个被困在蛋壳里面的生命一样，它把你屏蔽掉了，外在的一切，你都接收不到，屏蔽掉了。所以修行如果不打破能量壁垒，那

个是难以成就的。而你要打破能量壁垒的话，你不懂得药师法门那个是很困难的。

尤其是眼下这么一个时代，这么一个时节因缘，我们已经开始迈向灵性文明，当然会有越来越多的人，向内关注内在的解脱，就会使这个法门能够兴盛起来。那我们走在前面的话，一定会更快速。



所以星座的能量波对人的这种影响力不同，它非常强大的时候，它爆发的时候，就会使人的修行觉受来得更快、来得更强烈。当你能量非常高的时候，你就足以摆脱束缚。就像宇宙飞船一样就能够冲出去了。



那么人体的中脉中间，我们都知道它有七个能量中枢。七个能量中枢，就是七重能量壁垒的开关。修行要这样，你要懂得找到开关在哪里。这房子暗了一万年，只要你找到开关，你一按整个马上就亮了。你找不到开关的话，

你怎么弄都没有办法，修行也是如此。

那么这个七重脉轮，它就能够帮助我们，你只要能够开发它、开启它，就足以打破七重能量壁垒。而你这个七重脉轮能否打开，就关系到我们能否明心见性，能否成就自在，能否开发神通力，关系到我们能否修行成就。

那么你用什么力量去打开这个开关呢？当然我们首先会需要借助什么？借助最大的我们的能量源泉。当然，最根本的、浩瀚无边的、无穷无尽的能量源泉是什么？是灵性能量。

但是你没有明心见性，你的灵性能量是难以开启的。所以你就需要借力，借什么力？那饮食之力当然太小了，你需要借什么力呢？借天地的力量。

要能够借助太阳和行星的力量，借助无数的恒星的力量。那么它们的能量波跟我们的脉

轮，本来就是息息相关的。七重脉轮与太阳系的行星的星座能量波，就是息息相关的。它与无量的恒星的能量波，也是息息相关的。



我讲个例子好了。如果你懂一点点中医的话，你在这个特别地跟某一个脏腑相关的时段，你去吃特别的药物。讲个简单的，比方说你就喝那个小柴胡汤，你喝小柴胡汤，如果你在禅修之中，你会体会到，体会到星宿跟肝经之间的这种呼应。这个能量的吸引力，相互的吸引力你可以，只要你有禅坐的话，你可以很快地体会到。这个你自己亲身实践马上就能够体会到了。这样大家有个体验。修行如果没有体验的话，听太多也没有用，你会说也没有用，修行一定要能够有体验。而体验是你一定要善于借力。你不善于借力的话，以凡夫的心力是很弱小的，以凡夫的饮食力也是很微弱的，所以要善于借力。

那么，我们的七重脉轮跟无量的恒星的能

量波息息相关、互相吸引的。当然在凡夫这个身体在比较散乱的状态之下，比方说我们刚刚所提的这个小柴胡汤，你可以借助这个，迅速地清理一下，这种引力你会体会得更清晰。不然的话干扰因素太多，就很蒙你体会不到，当你一喝马上就可以体会到，尝试一下。

所以我们其实就可以逐步逐步地就可以学到药师法门的密中密义了，现在所讲的还是属于外层和内层。为什么肉体的健康要讲这么多，因为它是对我们修行上最大的障碍，如果你连肉体都调不过来的话，你其他的心理健康、灵性健康那就更难了。

每个人的身体就是每个人的自传。你生生世世的经历，都以某一种方式某一种能量，就储存在你这个身体里面，所以你的身体里面就有痛苦之身，当你的身体里面的痛苦之身没有清干净的时候，没有净化的时候，你的心也定不下来，你的修行就更加难以真正上去。

所以我们会花了相当多的时间来讲，不要轻视这个肉体，肉体还有很多秘密，不是凡夫所能知道的。所以的话我们可以通过这些歌诀，可以看到更浩瀚的、更广大的时空，跟我们人体的联系，于是你就能够借力，借力使力不费力，当然你的进化的进程就会很快。

药师法门为什么她殊胜，其他途径你可能要用很大的精力，才慢慢地能够消业障，慢慢地能够净化身心。但是这个就很快，为什么？就是那个借力使力不费力。所以我们讲到药师法门的密中密层义，大家渐渐地听上去、修上去，在真正地实修这个灵性健康的实修法的时候，你就会更加地洞然明白。所以七重脉轮绝对不是盲修瞎炼你就可以开启的。

而且当你七重脉轮处在一个淤塞的状态的时候，你的能量不单单是没有开启，而且还在不断地外泄。就像农村筛米的那个筛子一样，你一直筛一直筛，那个碎的米就一直掉下去了。同样的：



我们每一天通过六根门头，你的能量一直就喷射出去，一直就泄出去了，所以你始终是处在一个低能量等级上，跟宇宙、跟法界交流，更加不要说你跟那些成就的诸佛菩萨去交流了。



为什么祖师大德，他们能够现见文殊，能够现见金刚手，能够现见药师佛，靠什么？他本身的身心转化，已经到达相当高的程度，他在一个高的能量等级上，当然就是属于业清净。业清净以后当然就能够现见诸佛菩萨，不然我们念南无观世音菩萨，观世音菩萨就在面前，但是我们见不到，为什么？因为我们能量等级太低了。

譬如一块石头，我们拿起一块石头，扔在一个广阔的湖里面，你会看到什么？以那个石头的落点为中心，这个湖面就形成了一圈又一圈的涟漪。一圈一圈越来越大、越来越大，然后遍及到整个湖面，不管这个湖多么广阔都会有，但是太微细以后，肉眼看不见而已。那么

从内到外就会产生这样多的涟漪，而那个落点就是这些所有涟漪的中心。同样的，我们每一个人都是世界的中心。

用这个比方你就可以明白了，每一个人都是世界的中心，就像石头扔入到湖水中间的那个落点一样，世间出世间的成就的大小，都取决于它能够调动宇宙能量的大小和强弱。在世间你要成就大的事业，也是需要你能够大的、强的调动宇宙能量，你才能成就大的事业。

在出世间修行更是如此，你要出世间修行你要明心见性，你要有能力去调动更大的能量。你这个调动更大能量的能力，比那个能量更重要。那需要什么？你需要掌握窍诀，那窍诀是什么？窍诀当然就是药师法门了。

 **每个人都是世界的中心，每个人降生在这个世间的话，只要他能够闻到药师法，而且精进修持的话，他就能够快速地提升能力，能够更大地、更强地调动整个宇宙的能量。** 

我们再看《运气药诀》的第28首，六气客气主病歌，共有六首。

我们这样讲了以后大家就可以明白，我们要学这些有什么意义，不然说我又不做医生，我学这个干嘛。其实没有说叫你做医生，这个对我们的修持也是非常重要的。如果连这个基础你都没有，就蒙查查了。广东话说蒙查查，两眼一抹黑什么都不知道，你就眼睛闭起来，念阿弥陀佛，就想我能成就了。

六气客气主病歌，我们来看。

（一）少阴司天热下临，肺气上从病肺心，
燥行于地肝应病，燥热交加民病生，
喘咳血溢及血泻，寒热孰嚏涕流频，
疮疡目赤咽干肿，厥心胁痛苦呻吟。

噤，这个噤字就是食物塞住了嗓子，这食物堵在嗓子里面塞住了，就是噤，噤干肿。

（二）太阴司天湿下临，肾气上从病肾阴，
寒行于地心脾病，寒湿交攻内外淫，

民病身重足跗肿，霍乱痞满腹胀痛，
肢厥拘急脚下痛，少腹腰疼转动钝。

这个跗就是脚背，这个跗字是古字的用法，其实同我们说结跏趺坐的那个跖是同一个字，就是一个足字边，一个丈夫的夫，是同一个字。

这个痞，就是肚子里面能够摸到硬块，为什么会有这个肿块、这个硬块？因为是脾肿大的缘故。有败血病，有那个慢性的疟疾，都可以摸到这个腹部有这个肿块、硬块，痞。

（三）少阳司天火下临，肺气上从火刑金，
风行于地肝木胜，风火为灾是乃因，
民病热中咳失血，目赤喉痹聋眩暝，
疮疡心痛癰痙冒，暴死皆因臣犯君。

这个癰痙就是手脚痉挛、口眼歪斜那种症状。我们现在的中医叫它什么？抽风。这个古文字的用法就把它写成癰痙。

臣犯君，那个相火是臣，君火是君，那相火犯君火就叫做臣犯君了。

（四）阳明司天燥下临，肝气上从病肝筋，

热行于地心肺害，清燥风热互交侵，
民病寒热咳膈郁，掉振筋痿力难伸，
烦冤胁痛心热痛，目痛眦红小便绛。

（五）太阳司天寒下临，心气上从病脉心，
湿行于地脾肉病，寒湿热内去推寻，
民病寒中终反热，痈疽火郁病缠身，
皮痹肉苛足痿软，濡泻满肿乃湿根。

痈、疽都是一种毒疮，都是指毒疮，但是这个痈是特指脖子上和背上所生的疮，痈疮。

濡就是沾湿、迟滞，这个濡泻满肿乃湿根。

（六）厥阴司天风下临，脾气上从脾病生，
火行于地冬温化，风火寒湿为病民，
耳鸣掉眩风化病，支满肠鸣飧泻频，
体重食减肌肉痿，温厉为灾火化淫。

那么这样的话，我们就把第 28 首六气客气主病歌，就先读了一遍，有个初步的印象。

其实这个时节很重要，比如说昨天我们开始学习药师法门，但是昨天其实也是一个特别的日子。昨天是农历的五月十六，那五月十六

就是地天交泰的时间，这是一个特殊的日子。地天交泰的时候，修行的话也是会很有力量。

为什么？因为天之气和地之气交合的日子，一年就是这一天，地天泰的时候。所以每一年农历的五月十六都是地天交合的时候。当然不是刻意选，因为我们香港有活动，一路排过来，就碰巧就刚好排在这么一个时段上。

我们看这个六首歌诀，只能略说一下，也是有两个要点的。

第一个要点：就是六气，它也分为主气、客气。

正如五运，五运里面有主运的五运和客运的五运。那六气也是一样的，它有主气的六气和客气的六气。主气的六气当然没问题，它是正常的。那么这个客气的六气，对人的身体健康就影响很大，往往容易导致疾病。所以这个六首歌诀讲的都是客气所致的病。

六首歌诀我们要知道第一个要点，它是按照三阴三阳来排列的。先是二阴，二阴就是少

阴君火 115。二阴少阴君火司天，那么就是热下临，再就是三阴，三阴就是太阴湿土 126，那么就是湿下临。阴极而阳生，就是一阳，一阳就是少阳相火，少阳相火司天 17，它是暑火下临。一阳生二阳，二阳就是阳明燥金司天 28，就是燥下临。二阳生三阳，就是太阳寒水 39，太阳寒水司天就是寒下临。阳极而生阴，就是三阳生一阴，一阴就是厥阴风木 410 司天，就是风下临。如此年年循环、往复不已、生生不已。

所以这个生命的活力，无论是宇宙的运行，还是众生这个一期又一期生命的轮转，它归纳起来，从这个相上来看就是四个字——生生不已，生生不已的生命活力。那你就可以看到，它是这样的一个运行规律。

第二个要点：就是我们看这个六首歌诀。

第一首就是少阴君火司天 115，火气下临，火气下临当然火熔金，是金所畏惧的，因此就

病在肺和心。如果地支是子年、午年，那么都是少阴君火司天，那么这样我们就可以看到，在六十甲子中间，这个就会有十年是属于少阴君火司天的。上半年是二阴，少阴司天的话，那么我们马上就可以知道，根据前面学的规律马上就可以知道，下半年就必定是二阳在泉，也就是阳明燥金在泉。所以金气偏旺的时候金克木，下半年就容易有肝病，所以说，燥行于地肝应病。这是我们讲第一首。

第二首就是地支是丑年和未年的时候，都是三阴司天，太阴湿土司天，在六十甲子中间也是有十年，湿土就克水，所以就容易生肾病，上半年是三阴司天，下半年就是三阳在泉，就是太阳寒水在泉，那么就寒，那么因此的话，就是心脏和脾脏容易受病，因为寒湿，所以歌诀说寒行于地心脾病。

第三首就是地支是寅年和申年，就是虎年和猴年，都是少阳相火司天，六十甲子之中也是十年，火就会克金，因此肺容易生病。上半

年是属于一阳司天，下半年就必定是一阴在泉。所以厥阴风木在泉，风行于地，木胜就病在肝。

第四首就是地支是卯年、酉年，六十甲子之中也是十年。上半年是二阳，阳明燥金司天，金克木就容易伤肝、容易伤筋，上半年它是二阳司天，下半年就是二阴在泉，就是少阴君火在泉，所以歌诀说热行于地心肺害。

第五首就是地支是辰年和戌年，就是龙年和狗年的时候都是三阳司天，太阳寒水司天。寒下临就会伤心脉。下半年就一定是三阴在泉。所以太阴湿土在泉，湿行于地就脾肉病了，脾胃容易产生毛病，因为脾被湿困了。

五运六气不同，你看我们中医史上那些历代的名医，他生活的朝代不同，他所处的时代、这个五运六气不同，所以他治病的方法就不同。以前的名医治病有效的方法，到了他这个时代就没办法用了，可能还有副作用，为什么？因为大的气候改变了，所以你不能够照搬，你不能够机械照搬，照搬的话一定出问题，所以你

看历代名医他治病，一定会根据运气来有不同的治病方法。

我们讲个例子好了。比如说金代，金代有个名医叫李东垣，李东垣有一部名著就是《脾胃论》。他特别重视的就是脾胃。为什么？因为李东垣生活的那个时代，就是湿重，所以他要重视脾，重视脾胃的调理。他所写的《脾胃论》上说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。”我们都知道，肾为先天之本，脾为后天之本。但是其实一定要根据这个运和气来看。因为李东垣所处的时代，尤其是在他著《脾胃论》那个时代，就是公元1234年以后。公元1234年是什么？蒙古灭金，金朝亡了，所以他就离开汴梁定居到山东聊城，在聊城那边写了《脾胃论》。1234年之后就正是三阳太阳寒水司天，那既然是三阳司天，那一定下半年就一定会是三阴在泉，就太阴湿土在泉。你可以看到怎么样？这个天气就是寒湿交织，又寒又湿、湿土流行。所以在他所处的那个时

代不是单单那一年，不是单单某一年，在那个时运相当长的那个时间段之内，10-30年这个中间主要的气候的规律，就是寒湿交织、湿土流行，所以容易生脾胃病，因此他就作了《脾胃论》。

第六首就是地支是巳年，就是蛇年，亥乙就是猪年。那么六十甲子之中也是十年，就是厥阴风木司天，风下临。风木司天又是木克土，木克土就容易生脾病。上半年是一阴司天，厥阴是一阴，下半年就一定是一阳在泉，所以少阳相火在泉，火行于地就容易得温病。所以上半年风气偏盛，气候就会偏温，下半年就是阳气偏盛，就会气候偏热。

天有六气，即风、火、暑、湿、燥、寒，人体的节律就要能够适应这个天的节律，尤其是遇到客运和客气的时候，你要善于调整，不然的话，人体的节律跟天的节律不一致，就会生病。

风为百病之长，风邪伤人所导致的病会很多。比如说伤风，我们知道伤风感冒等等，这

个就很普遍了。还有抽风，还有中风，很多人脑卒中（中风），还有风疹，风疹很多人都会遇到过，身体上面出疹子，你出了疹子而且又痒，那样叫风疹。如果是伴有发热，这个是外感风邪所致，如果没有伴有发热，是阴虚血热而生风所导致的，这是风疹。还有比如说小儿麻痹症也是风邪所导致的，风邪乘虚而入，入于督脉。入于督脉以后再传入到其它的经络，就导致到小儿麻痹症。还有周围神经炎，得了周围神经炎了这个肢体麻木不仁，踩在地上都没有感觉。还有风湿麻木、风湿痹痛。那孙思邈曾经献过一个方给唐太宗，因为他看到这个风邪导致到的病太多了，他那个方子就可以对很多种风导致的病都会有效。还有鹤膝风，像那个白鹤的腿一样，鹤膝风，膝关节肿大、肿得很大，下肢的这个肌肉又萎缩、消瘦，所以你看起来很怪，膝盖大大的，底下的那个小腿就剩下一根骨头，没有肌肉，就像白鹤的腿一样，所以叫鹤膝风。这都是风邪导致的。还有内风湿关节炎，还有

癫风、痫风这些，都会导致到种种的病

好了，我们今天就学到这里，回向给一切众生，都能够实现身心灵的整体健康。

第三讲

皈依师三宝，发起菩提心。
度化无量众，脱离生死苦。
以修此功德，殊胜药师果。
使一切众生，无病获大乐。
南无本师释迦牟尼佛！
南无药师海会佛菩萨！

各位善知识，首先让我们发起无上殊胜的菩提心，为了一切如母有情能够速速地，在生死当中当下契入药师佛的境界，那么我们今天继续来学习药师法门。

我们来看补充资料最后的一首歌诀，《运气药诀》里面第 29 首。昨天我们主要地就把《运气药诀》一起学习了，还有最后的这个第 29 首，运气当审常变歌。

未达天道之常变，反谓气运不相应，

既识一定之常理，再审不定变化情，
任尔百千杂合病，要在天时地化中，
知其要者一言毕，不得其旨散无穷。

这首歌诀就是一个总结性的，可以略说有两个要点。

第一个要点：这首歌诀就是一个总结性的归纳，人有百千种的病，要能够以简驭繁，一切病都是由于与宇宙的节律不相应，这是从相上面来说。

更深入一切病都是我们的心，凡夫心起烦恼，与整个的法界的运行规律不相应，会导致到种种的病。那么宇宙自然界星体的运动，它会存在着自然的节律，称为自然钟。

同样的，生物的体内也会存在着相应的周期节律，称为生物钟，生物钟和自然钟相应，人体就健康。所以要顺应天时的变化和物候的变化，才容易保持健康，因此歌诀上说：“任

尔百千杂合病，要在天时地化中”。

第二个要点：在实践中关键是要观察天时的常和变。

你看歌诀第一句就是，“未达天道之常变”，“常”就是普遍规律，比如一天，早上凉、中午热，傍晚的时候温、晚上的时候寒，所以早凉、午热、暮温、夜寒，这个是普遍规律。一年里春温、夏热、秋凉、冬寒，这也是普遍规律，这是常。

“变”是异常的变化。比如一天早上应该凉反而温，中午应该热，反而寒，暮应该是温的反而是凉，晚上应该是寒的，但是异常天气就变成夜热。那一年，春不温、夏不热，暑不蒸、秋不凉、冬不寒，这样都是异常变化。我们遇到异常变化，要能够善于调节自身内在的节律，来与宇宙的节律相应。人体的节律正常就健康，节律紊乱就生病。

人体每一天，六气都会要运行一周，每一年也是六气运行一周。所以，我们说东方

哲学整体构成整体，每一点上都是全息。在北宋有一位邵雍（邵康节），他有一部名著就是《皇极经世》。

《皇极经世》对于整个的天体的运行规律，历史的治乱，都从易的象、数、理这个层面作了一个高度的归纳。他就说到宇宙运行的时间单位是元、会、运、世。我们经常会听到描述一元复始，万象更新。但是你有没有知道一元是等于多少年？元是很大的一个单位，元、会、运、世是从大到小来排列的。

一元等于 12 会，一会就等于 30 运，一运就等于 12 世，一世等于 30 年。这样你就可以算出来，一元就等于 129600 年。他描述的是整个的太阳系行星运转的周期。我们就能够知道这个要点，一句话就可以把这个《运气药诀》讲完，就是我们气候、物候、病候，那么这个中间气候是主导因素，而气候它是与太阳的运行规律，与行星的运行规律，与恒星的能量波都是息息相关的，所以“知其

要者一言毕，不得其旨散无穷”。

那要看人体的健康，要在宏观的天地宇宙这么一个角度来看。好了，那么我们讲《运气药诀》基本上到此地就圆满了。

接下来就是我们继续第三部分。我们把第一、第二都讲完了。

三、打破七重能量壁垒，证得生死自在

我们今天要一起学习的主要的内容，不单单是说我们就有这么一个肉体，我们七尊药师佛就代表了每一位众生，他都有七重身心。肉体是最里面的，也是最粗糙的，也是能量等级最低的，也是密度最大的，它呈现出来我们看得见，其他的我们都看不见，在它之外还会有情绪体。那么相应的这个振动频率更高，密度就更小。



情绪体之外还会有理智体，理智体之外还会有意志体，意志体之外还会有直觉体，

之后还会有光明体，空性体。这样一重一重，每一重之间都会有一个能量壁垒，如果你的修行能量不能提升，不足以摆脱能量壁垒的束缚，那么你要明心见性就是非常困难的。



怎样可以做到呢？我们看了底下有讲五个方面，第一是望诊与彭用光的指掌图歌。第二是生命灵数。第三是心性与因果，业力与愿力。第四是基因是生命之本，干细胞是细胞之本；建立健康账号，量身定制自己的健康养生方案。第五就是生死自在。我们从这五个方面来陈述，怎么样来修打破七重能量壁垒，证得生死自在。

1. 望诊与彭用光的指掌图歌

首先是从最浅的开始。彭用光是明朝的一位医学家，他的著作《太素脉诀》，里面有一首《指掌图歌》。在讲《药师经学记》的时候曾经引用过：

命宫心部小肠迁，官禄肝经胆福全；
肾上寿元膀胱疾，肺为父母夫妻连；
脾宫田宅胃财帛，兄弟命门焦仆绵；
十二宫中皆有定，要看太素在心专。

这首歌诀有三个要点，其实它描述的就是什么？就是望诊。

第一个要点：就是望诊，是望、闻、问、切这四诊法里面最难的。《难经》上面说“望而知之谓之神”，就是我看一眼，看一下你这个脸的气色，就知道你是什么病，这是诊病高的境界。在前面（第二讲）重点已经讲过了《运气药诀》，讲了气候、物候和病候的关系。那么具体到个体的生命健康，我们除了运用这个五运六气之外，还可以用望诊的方法来配合诊断。我们要从生死轮回的大梦之中醒来，一下子顿悟醒来是很难的，那么可以先让自己不做恶梦，做好梦，再从好梦里面醒来，相对就容易得多了。同样的，我们要一下子摆脱欲界人类身和心的局限和

束缚，识自本心，见自本性，这也是困难的，那么也可以让自己先从亚健康状态，达到身心调柔的健康状态，再开启自性本具的灵性能量就容易得多。

五运六气是宏观的看人体健康的方法，而望诊就是微观的方法。望诊是要先看整体的脸的气色。

我们中国有句话叫做“察言观色”，有两个原则，第一原则就是先整体观察这个脸上的颜色，红色主心病、青色主肝病、黄色主脾病、白色主肺病，黑色主肾病。人说，青黑多痛、黄赤多热、白多寒。脸上的颜色是这个五色的话，就容易有这样的一些病。

先讲红色主心病。

《内经》上面说，“赤色出于颧，大如母指，病虽小愈，必猝死。”就是如果这个颧骨，突然之间显现一个红色，而且很娇艳的红色，

有些人说，你身体变得这么好，其实不是。应该说是，突然之间变得这样的话，就恐怕有严重的病。或者说，你去治疗以后，看起来病好了，病虽小愈，但其实不是，如果这个娇艳的红色仍然存在，可能会突然之间就会死亡，猝死。所以老中医会有句行话叫做“不怕灰黑，就怕娇艳”。因为颧颊这个地方出现娇艳的红色，它就一定是说明虚阳外越，病情到了比较严重的地步。

比如说，两个颧骨潮红，就一般会多见于肺炎，很多的肺结核的患者会两颊潮红，如果过于红，这个病情往往就迁延难愈，可能短时间减轻了，但是最终就会死于肺结核空洞，大血管破裂出血。所以突然变得很红，这个不是一件好事。

如果脸色很晦暗，但是两颧骨是暗红色，口唇是紫绀色，这种是称为“二尖瓣面容”，往往就是风湿性心脏病，二尖瓣狭窄，并且关闭不全的病人。另外像高原病、肺心病、

肺源性心脏病、潜水病，这些病人也是两颧骨暗红，甚至于紫红。这是由于长期在那个缺氧的环境里面，所以长期慢性缺氧引起的血液之中的红血细胞异常，异常增多以后，有时候可以达到正常值的一到两倍，就称之为真性红细胞增多症。这样导致的颧骨是红色。我们去看那种西北高原那些人，他的脸色，颧骨这个地方是像那个红苹果一样，有一种红色，因为他长期在那种环境，日照也比较强烈。

其次就是青主肝病。我们经常会看到描述一个人很生气，脸色铁青。一个急性子的人，容易发火的人经常就会脸色偏青。当然，如果你细细地看，春天的时候就是正常人脸色也会淡淡的，有一点偏青，那个是气候引起的，那个正常的。

青色其实就是气滞血瘀，组织缺氧的标志，青色是血液里面的还原血红蛋白浓度增高所引起的。那么有两种血红蛋白，一种是还原血红蛋白，它的颜色就会是青色；还有

一种是氧合血红蛋白，它呈现的就是红色。如果是你缺氧的时候，当然相应的氧合血红蛋白量就会少了，所以这个脸色呈现一个青色。



气为血之帅，气行就血行，气滞就血瘀，气滞血瘀以后脸色也会发青。所以这种脸色青的人往往身体上会有疼痛，因为他血瘀就会导致到疼痛。



有肝硬化的人，肝病严重的人，脸色也会呈现一种黯淡无光的淡青色。小孩子惊风的时候也会脸色变青。这个是肝风内动，有些小孩子平时是爱哭爱吵爱闹，不好好吃饭，如果他感冒了的话高烧不退，突然这个鼻梁就变成青色，掺杂一点红色，随即就整个脸都变得发青，就会开始全身抽搐，这个就是急惊风，热极生风。要赶紧能够清热熄风，定惊安神，这就是一种实风。还有一种就是

虚风，如果抽搐但是他脸色青白，这个就是虚风。因为肝藏血，肝也主筋，所以它主筋，有问题的时候就会抽搐。

总而言之，脸色如果变青一定是体内组织缺氧了。古时候的文献里面就描述，如果一个人脸色发青，有那种迟缓性的瘫痪，这个瞳孔也有一点散开，这种就一日半亡，一天半之内就会死亡。那体内组织缺氧，缺氧的环境就会使得大脑、心脏、肺、肾等等都会发生严重的损害，进而就丧失功能。尤其是中枢神经最为脆弱。只要它完全缺氧五六分钟，就会导致不可逆转的、不可恢复的脑细胞的损害。所以无论是肺性紫绀、心源性紫绀还是休克所导致的紫绀，其实都会是脸色变得很青，都是非常凶险的，都是接近死亡的边缘。所以看脸色来说，突然变得很黑，当然是重病死症，但是青色，突然发青，变得很青也是非常凶险的。

再次我们略说，满脸是黄色。当然就是

脾胃不和，脾比较虚可以冲一些藕粉，湖北这种洪湖的藕，藕粉很好，藕粉里面它的淀粉会容易消化。气虚导致的中宫不畅顺，因为脾生清、胃降浊它形成一个循环，中宫运转不畅的时候，就可以让它更畅顺一些，喝一点四君子汤也是会有帮助的。如果满脸都是白色，如果是苍白，就是提示肺就会有隐患了，也会提示气虚、血虚、贫血等等。有些人我们常规地说，看一个人脸色比较白，就说一白遮众丑，就显得很美，但其实如果是过分的白，不正常的那个白，也可以说是一白显众病。

很多的病通过这个不正常的白你就可以看出来。如果脸色是淡淡的白色，淡白，并且容易心悸、容易四肢发麻，女众月信时这个经血比较少而且淡、迟这个就是血虚了。有一些女孩子你看她脸色特别白，面如敷粉，很白。眼睛的巩膜里面会白的发蓝，很多人看觉得这个很美，但是其实，往往是一种病

态的美。除非她是黄种人和白种人的混血女子，那个当然就正常，否则就建议她到医院检查一下血象，因为大多数都是贫血，贫血会出现这种状况。那么淡白是血虚，如果是白里透青那就是气虚，气虚的人总是觉得气不够，不愿意说话，特别爱出汗，并且不是天热的原因，而是无缘无故自汗，这种都是因为气虚。所以你看一白显众病，不管你是血虚、气虚、贫血、肺病都可以通过这个白看出来。白色和肺的关系最密切了。

如果是肺寒，脸色就会白里透青。如果是肺热，那么就会脸色白，而且下午和黄昏的时候，就会颧骨红、情绪躁、肺虚热。如果是哮喘很久了，就会脸色发黑。

今年的五运六气，我们就可以知道说会影响肺气。查表，我们看表一就可以知道，如果出生这个年的尾数是5和8，这些人的

话他主要的弱脏是肺，所以就容易出现肺的隐患。如果脸色是白里透青，那就是肺寒。肺的状况其实是可以透过印堂，是可以看出来的。因为肺为娇脏，要能够善于保养。肺是宰相之官，心是君主之官，宰相，每天的凌晨的3-5点，它就负责来分配这个气血，所以也不要起得太早了。比如说我们可以用：



肺比较弱也会容易有自汗这些，就可以用玉屏风散，很简单就三味药，用蜜炙的黄芪30克，用炒白术30克，再加上6克的防风，这三种把它磨成粉末混匀，每次就用开水冲9克，就可以补气，可以增强抵抗力。



最后，如果是脸色很黑就与肾脏病有密切的关系。注意看那些有严重肾病的人，他脸色会变得很黑。如果是脸色变得很黑，往往是重症或者死症。当然也有些人他是本来就脸色会比较黑，那是因为长期晒太阳，有

一种叫做黑色素沉着，就会显得比较偏黑一点，那个当然正常。还有像包公（包拯），我们说他脸色是黑中透红，里面是会有泛红光的，那表示肾气充足、刚正不阿、意志坚定。



病态的黑往往会有两种情况，一种是慢性肾病，另一种就是肾上腺皮质功能减退，都会导致到脸色发黑。得了急性肾炎的人，往往就会由急性肾炎转变成为慢性肾炎。



其实急性肾炎是很好治的了。因为它对于绿色的链球菌产生的一种过敏反应，小孩子有急性肾炎，其实只要稍微治疗一下，卧床休息一周，基本上就可以缓解。但是如果医好了，马上就活蹦乱跳，没有卧床、不休息，往往就会拖成那种慢性肾炎，慢性肾炎久了就会发展成为肾功能不全，肾衰竭等等。尤其是现在这个医疗手段，出现了这个以后发展成为尿毒症，就去做血透、做腹透，

这种其实就不是好方法。当你越做越频密的时候，事实上它就难以逆转了，难以好起来了。



我们要会透过脸色看病情，是加重了还是减轻了。如果脸上的黑色，它是从上往下来发展，并且越来越淡，这个就是减轻了。如果黑色是从下往上发展，并且颜色显得越来越加深，逐渐加深，就表示病情加重。



第二种情况就是肾上腺皮质功能减退，它就会导致到，伴随有人的反应也会下降、血压下降、行为变得很迟钝，全身疲乏无力，思惟能力也会下降，这个时候脸色变黑，是由于黑色素沉着所引起的。如果黑色素沉着突然境加了，就意味着病情恶化了。并且来说：



肾有问题，骨头也会有问题，因为肾藏精、精生水，水养骨，骨髓是养骨头的。如果肾有病，骨头也会有病。



比如说颈椎病，腰椎病，股骨头坏死等等。当然这个其实都是从相上面来说。更重要的，有些心理因素也会很重要的。比如说有个人，他的儿子出家了，他不能接受，突然就变成有腰椎间盘突出，坐骨神经痛等等。这是因为他觉得这个儿子是他家族的顶梁柱，所以他心理有冲击的时候，就变成有这个问题。后来他能够了解，也没通过什么治疗，也就自然好了。

像《黄帝内经·灵枢·五色》上说：

“黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死。”如果天庭发暗，天庭这个地方发暗的话，要小心，可能就是体内有恶性病了。

有些人觉得我身体蛮好，没有问题，其实他不知道，突然发暗，黑色出于庭，像拇指这样子一块，基本上就是不病而卒死。你可以查的话，肿瘤，像胃癌等等，如果你查

出来是肿瘤，你做了手术，手术做完以后，如果预后效果好，正常这个黑色应该消失或者起码变得很淡，如果还是那么黑，那么一定就预后不良，突然之间就会死亡。

我们看蒲松龄，他的《聊斋》里面有一篇叫画皮，就描述一个书生被精怪所迷，天庭发黑，被道士点破了，才保住性命。这是察言观色，先看颜色，这个五色，它会存在的隐患和疾病。



察言观色的第二个原则就是：不单单是要看脸的颜色，还要看气。因为气是五色的精，光华、光明。



这个气怎么看，就是看它的颜色，背后它有一种，是光泽还是晦暗，是浅还是深等等，就可以看这个气。有些很晦暗，没有什么光，有些会有一点润泽的光。那我们遇到人打招呼经常会说，你今天气色很好，或者说你今

天气色不太好，你是不是没休息好等等。这个俗语里面其实就可以看到，我们总是会把气和色连在一起说，而且气是放在色的前面，这个色的前面，是要看气，可见气是更重要的。

我们前面提到过的，清朝乾隆皇帝时期，太医院的院判吴谦所编撰的《医宗金鉴》上面就有一句话说，“气至色不至者生，色至气不至者死”，判断生死，很快就可以透过这两句话可以看到。至就正常的意思，如果一个人生病以后，他脸色不太正常，但是皮肤内还有正常的光泽，就意味着即使疾病很严重，但是也不至于有什么凶险，预后效果好。反过来，如果一个人生病以后，他脸色看起来还可以、不太差，但是没有光泽，显得很灰暗，就意味着即使没查出严重的疾病，也有性命之忧。

比如说有一个人他脾、肠胃有病，病得很严重，大便都失控了，但是去看他的时候呢？发现这个准头上面素髻穴还会有一种光

泽，黄色的光泽，那么这个预后就一定会好。

古人就总结出相气十法，就是浮、沉、清、浊、微、甚、散、抟、泽、夭这个相气十法。我们不展开来说了，这个每一种展开来就会说很久了。就且略说一下浮、沉。这个光它如果是浮在面上的，淡淡的这种，如果是那种气，这种病的气如果是浮在面上，淡淡的，这种病会容易好，因为是表症。如果是这种病气是很深沉的，一种是浮，一种是沉，沉在里面，那么就会难好。那么这是里症，时间会长一些。

譬如说，经常会遇到的，家里面小孩子突然就发烧，家长以为他感冒了，立马给他吃一点感冒退烧药，但是吃了两天、三天，发现不对劲，还是发烧，赶快送到医院。比如说有两个小孩子同时是这种症状，都是发烧两三天再送到医院去，医生就按照炎症、感冒来给他治疗，就给他们打消炎针、吃清热止痛的药，想给他们退烧，但是就是退不

下来。因为发烧，两个小孩子这个脸蛋都是显得红色泛青光，但是第一个小孩子那个红青光就显得很浮、很浅、在面上，那个病气。第二个小孩子也是发烧，但是他那种青光就显得很沉，比较深，那结果第一个小孩子到当天下午，就从头到脚出了全身的红疹子。疹出而热退，马上体温就降下来了，很快也就好了。第二个小孩子，他吃了医院给他的药以后的话，前面是一直烧、烧不退，吃了那个本来是退烧药、清热药，但是吃了以后呢？开始是不退，但是突然之间这个体温陡然就降下来，神智昏迷，其实就是什么？其实就可以确诊是疹毒内陷，小儿肺炎。那你吃那个清热药，但是他那个疹子本来就里症，透不出来以后，你一清热反而把它搞得更深了。所以如果是不懂望诊，将麻疹误认为是感冒，其实会导致到有凶险的情况发生。那么这个是我们讲第一个要点。就是望诊要先看整体的脸上的气色。

第二个要点：就是除了前面讲了，望诊的第一个要点是看整体的脸上的气色之外，望诊的第二个要点就是要看明堂。

我们先说看明堂好了。

《指掌图歌》把整个脸就分为 11 个部分，官禄宫、福德宫、什么疾患宫、什么夫妻宫，就是这个眼角两边，可以看夫妻关系，还有像奴仆宫、子嗣宫等等，分得很细，分为 11 个部分，再整体地看脸，这样称为 12 宫，这个就很繁琐了，你不容易学会。所以我们把它简化。简化就是你只要看明堂就可以了，明堂就是鼻子，以鼻子为中心来观察，就可以把整个身体内部的健康一览无余。所有的健康都会在脸上写出来，身体里面的状况会写出来。

鼻子在脸的正中心。它最高，相当于皇宫，所以透过鼻子的气色可以看到肺、心脏、肝、脾、胃它们的健康状况。我们先说肺，肺它高，在观察的窗口也是高的，所以我们先看肺。

就是你在两个眉毛中间连一条线，连一条线以后中间分点这个地方就是印堂，也就是眉心。印堂如果是白里透红，就表示肺脏健康。这种红是一种轻微的，微微的透着一种红光，绝不是像红苹果那种红，不会像它那么显眼。因为红，我们前面也讲过了，它是氧合血红蛋白的颜色，这种颜色要能够透过血管、透过皮肤才显出来，所以它是微微的。如果是鲜红色，那就说明是肺热了，热就会导致到血管扩张、血液增多，所以就变成鲜红色。如果是印堂发白，那么或者是血虚，或者是气虚。如果印堂发青，就是心情很郁闷了，气滞血瘀。如果印堂发黑，那么就有凶险，很危险。如果婴儿印堂气色比较暗，那就表示这个小孩子降生下来肺气比较弱，抵抗能力就会比较低，就容易得幼儿肺炎等等，这是看肺。

其次，从印堂往下再来看山根。山根就是这个鼻梁的根部，最低的这个地方，是山根。

你在两个眼睛的眼角这个中间连一条线，中间的这个点就是山根的准确位置。也是在我们鼻梁骨的最低处，就可以看心脏，心为君主之官。你看我们有句俗语描述得很准确的，“眉头一皱，计上心来”，为什么呢？因为你看这个山根就在两眉之间。

所以《指掌图歌》就把它描述为“命宫心部小肠迁”。命宫可以看心脏，小肠就看迁移宫。如果山根发红就显示心火太盛，如果山根显得很污浊，这个是什么颜色呢？好像七天都没有洗脸一样，那种人你就会看他，好像很污浊一样，但是其实当然他天天都洗脸。但是就是好像总洗不干净，这种山根污浊的，就表示他体内多痰。体内多痰，如果没有及时调整就会痰迷心窍，心神就难出入了，严重起来就会精神失常。注意看那种癫痫病发作的人，他没有发作以前，那一刹那，他眼睛定定地看着天上。山根这个地方变成一个青色，那么山根青紫色是显示有血瘀。

这个很重要，不然的话你心脏病你还不知道，其实很早这个山根就是一个青色了，青紫色，就显示有血瘀了。

我们知道他这样显示的就是什么，就是供应心脏的血脉堵塞了，给我们心脏供应营养的血脉叫做冠状动脉，冠状动脉就把主动脉里面的大约是 10% 的血就供应给心脏。如果冠状动脉变得狭窄了，那么心脏就会供血不足，供血不足那么山根这个地方就会显为一种青紫色。供血不足你就会得一种冠状动脉性心脏病，冠心病。如果更进一步严重，这种冠状动脉堵塞超过了 3/4，那缺血就会变得非常严重，这个时候你就会有心肌梗痛。很多人其实是到了心绞痛才发觉的，痛得不得了，突然发作，马上送到医院急救，才知道就是心绞痛。那医院有什么方法？知道你是心绞痛，马上就会问你要不要装支架，就是这样的。装了支架以后的话又怕这个血液凝固，就让你吃阿司匹林，阿司匹林吃多了以

后的话，你就会容易什么？一出血就难以止住，就会伤肝肾等等。

实际上很早以前，一定就可以看到你的山根已经出现青紫色，已经拉响了警报了，但是我们像昏君一样，对于警报视而不见，任它一直拉响警报，就不理它。一直到心绞痛才去装一个支架。那么其实这个山根，在疾病预测学上面它有很重要的作用，由于心脏泵血供应能量，因此一切的疾病最终都会反应到心脏上来，都会影响心脏的功能。所以你看我们心脏病有很多种，像什么胎心病、肝心病、肺心病、风心病、冠心病很多种。胎心病就是先天性心脏病，肝心病就是高血压性心脏病，肺心病就是肺源性心脏病，中医叫做胸痹，风心病就是风湿性心脏病，中医叫做心痹，心脏的这个心，心痹。而且这个山根看小孩子的健康就看得更准确了，小孩子如果这个山根是青灰色，那就表示他心阳不足。注意看看，很多小孩子山根这个地

方，他会有一根青筋，一根筋浮出来，显出来，如果他山根这个地方，浮出来的这根筋是一个横的“一”字，那就表示他有消化系统的疾病。如果山根这个地方的筋是一个竖的“一”字，这就表示他有呼吸系统的疾病。所以《指掌图歌》上面把这个地方描述为疾厄宫，就可以很清楚地看出来

第三，再继续往下，你看从印堂到山根就到了年寿，有些分得很细，把它分为年上、寿上，其实就是年寿。那个年寿就可以看到肝脏的健康状况。准确的位置就是在两个颧骨最高处，把两点连接起来画一条线，就会在鼻梁骨这个中间，这个地方就是年寿，也称为年上。如果年寿发红就表示肝火偏盛；如果是女众的话她的经期就会提前，量多颜色鲜红，因为肝热、肝火偏盛；如果年寿发青，就会知道她心情郁闷；如果年寿发白，就表示虚、寒；如果年寿发黄，就表示湿，体内有湿；如果年寿出现青黑色，那就意味着有肝硬化，

甚至于有肝癌的隐患。那么一个人如果心情郁闷，胃纳不佳，就可以用逍遥丸来疏肝健脾，如果是肝火偏盛，就可以用加味逍遥丸，很多医生都是这样做的。遇到妇女的更年期情绪不稳定就让她吃逍遥丸，疏肝健脾。

第四就是看脾脏，顺着下来，全部在鼻子上面，这样一直都可以看过来，就是准头。这个准头往上一点点，你会摸到一个稍微凹陷的一个地方，那个地方其实针灸上面把它叫做素髌穴。在素髌穴位可以准确地看到脾脏的健康状况。

脾是后天之本，是气血生化之源，脾升清，胃降浊。那么脾运化饮食水谷以后，将营养向上输送到心，就化生心血，输送到肺，就化生肺气，所以气血都会看脾。脾是在腹部的中央，所以我们观察脾的窗口也是在脸的中央，素髌穴这个地方。有些人说准头，其实不是，更准确地说就是准头往上一点点那个凹陷的那个地方，素髌穴。如果素髌穴

是明黄色的就表示健康，有胃气则生。如果是生病了以后，看起来好像脸色不太好，但是素髻穴这个地方还会有一种润泽的明亮的黄光，微微的，那就表示这个病就会容易好，为什么？因为他胃气还在，脾胃功能消化吸收还可以，所以就会容易好。如果鼻头发红，就是胃有热；如果是发黑，就病情严重了。当然脾也可以看口、嘴唇，脾开窍于口。

第五就是看胃，看胃的窗口就是鼻翼，两个鼻翼，鼻子的两边这个鼻翼。左鼻翼叫做兰台，右鼻翼叫做廷尉。这个整个叫做财帛宫，对男子来说这个事业看财帛宫，从这个也是可以知道，但是这个从健康上来看，这个两个鼻翼都是看胃的。正常的颜色是一种隐隐的红黄气色，如果是淡白就是胃气虚弱，消化功能减退。如果颜色是淡红，显得比较干燥、不润泽，那么表示胃里面津液不足。如果是鼻翼是红，那种赤红色，就是胃火亢盛，就会吃得很多、容易饥饿，有口臭，这些都

是胃热的缘故。

第六就是可以看肾脏，看肾脏有两个点，怎样看呢？就是从两个太阳穴画一条竖线下来，在这个鼻子底下画一条横线，这个竖和横交汇点，这两个点就是看肾的，看这个地方的气色就可以准确地看到肾的健康状况，这是看肾的窗口。

肾精不足或者肾阴虚，虚热的时候，傍晚 5-7 点这个肾经时间，就会有潮热，情绪容易波动。什么是潮热呢？就像海潮一样，定时来定时去，潮热就是它发作有定时，到时候它就来了，到时候时间一到它又走了。这种就是肾阴虚，肾精不足，肾阴虚还会导致盗汗，就是你睡醒以后发现枕巾床单都湿了，并且肾的这种虚热，他的热不是来自于体表，你去给他量体温，体温正常，他这个热是从骨头里面向外蒸发出来的，叫做骨蒸潮热。体表去测量温度并不高，但是他五心烦热，手心就恨不得抓一个凉的东西一直

抓着，脚心也发烫，恨不得泡在凉水里面，心情也容易烦躁，这种就是肾精不足，虚热了。还有一种当然就是肾气不足，肾阳虚，就是身体寒凉，四肢都显得怕冷，夏天也不敢吹风扇，更不敢开空调、四肢凉。但是要注意的就是“手冷不过肘，脚冷不过膝”，这个很重要。就是手不管你怎么冷，它不能过这个两肘，脚不管你怎么冷，不能过这个膝盖，这个两肘、两膝盖叫做四关，如果手冷过肘了，脚冷过膝了，那就表示阳气衰减得非常严重了。当然如果肾阳虚大部分会建议说吃桂附地黄丸等等，但是不是所有的人吃了都有效的。

第七当然我们还可以，在脸上看到大脑和脊髓的健康状况。我们看大脑的健康状况的窗口是看福德宫，福德宫有两处，就是两个眼睛这个黑睛往上画一条线，在这个发际以下，下来一点，这个两个点交汇处，在这个点的话，就是可以看到大脑的健康状况。

如果你是看脊髓的窗口就是看官禄宫，就是印堂往上，那么《指掌图歌》上面说：“官禄肝经胆福全”，就是在官禄宫这个地方的话可以看到脊髓，在福德宫可以看到大脑的健康状况。在人中沟这个上面，三分之一的地方，可以看到膀胱的健康状况，女子的话可以看到子宫的健康状况。如果我们前面讲了在年寿这个地方看肝脏，在年寿的右侧可以看胆，左侧可以看胰腺健康状况。再往下的话，在下巴这个地方就是我们说的承浆穴，那叫做地阁。就可以看到精室这种健康状况。那么这是第二个要点，就是看明堂。

第三个要点：就是看五官，由于时间关系我们不能展开来说了。

先说耳朵好了。它是一个倒立的人体，这个头朝下的，这个是一个倒立的全息的人体，因此耳朵的气色就可以看到全身的健康。并且来说知道一个人是不是长寿，有些人说耳垂很厚，垂下来这样会长寿，但是你可以

观察一下，有些人它并没有垂下来他照样长寿。怎么可以知道？你把你的小手指放到耳朵里，看耳孔放不放得进去，应该可以，如果放不进去就有一点问题了，整个小手指可以透过这个耳孔放进去的话，那是耳孔比较大，能够放进一个小手指，这种人是容易长寿的。因为什么，肾开窍于耳，这说明他的肾元足。

肝开窍于目，从眼睛的五轮就可以看到人体的五脏。肺开窍于鼻、脾开窍于口，这些都可以看到内脏。舌为心之苗，舌头可以看到心脏的健康状况，舌头根部可以看肾脏，两边可以看肝胆，中间可以看脾胃，舌尖可以看心脏，这样也是可以看内脏的。

有一首歌诀叫做流年运气部位歌诀，可以从一个人他一生全部可以看出来，每一年怎么样都可以看出来，如果那个部位刚好就有一个缺陷，比方有一个疤痕，那么那一年就会相对难过，那一直可以从1岁看到99岁，

如果有些活过 99 岁了怎么办，那 100 岁了又从 1 开始看。

那 1-2 岁就是看左耳的天轮，左耳朵天轮这个地方就是看 1-2 岁，再一直，一直看下来，那么看到 98 岁，99 岁就到了，走到了下巴这个地阁附近了。这样我们就可以知道，宏观是通过五运六气，微观我们可以通过望诊，而望诊有三个要点。第一个就是看整体的气和色。第二就是看明堂。第三就是看五官。

2. 生命灵数

我们再看第二生命灵数。我们前面也说过，懂得了象和理，就可以推出数。前面我们已经讲了望诊了，望诊是从形相上面来看健康的状况。也可以用数来看寿夭穷通、治乱兴衰，个人的寿夭穷通，社会的治乱兴衰，都可以通过数可以知道。

中国比较著名的，比方说，有邵雍的《皇

极经世》12卷，是一个集大成，邵雍的儿子邵伯温说：“在天则为阴阳消长，在人则为治乱兴衰，不能逃乎数也。”通过数可以知道。

那我们前面学过了像文殊占卜法，地藏占察轮都是用数字来揭示奥秘。你透过数字这个方面你就可以知道，你想知道的、你很担心的、你很关注的一些事，透过这个就可以揭示出它的奥秘。

西方也有一门学问叫做生命灵数学，通过揭示不同数字所蕴藏的不同的含义来展现人和宇宙的关系，展现每个人他独特的天分，能力和个性，来帮助我们更好地作决策。生命灵数有很多种计算方法，很简易的一种，你可以计算你的生日，也可以计算你的姓名的笔画等等。

比如说，古希腊的数学家毕达哥拉斯，毕达哥拉斯灵数学，他研究的数字就是个位数从1到9，而且用的时候都要用到1到9，也就是说，你是生于1949年，那么就是1加

9 加 4 加 9 就等于 23，23 还是两位数，还要继续加，2 加 3 就是 5，所以得出来的数就是 5。

那么看个位数，就看它其中蕴含的内容，就有很多种的推演关系。当然他这一系有两个数字是特殊的，一个是 11，再有一个就是 22，这个他称之为卓越数字。所以这个就不把它再加成个位数了。比如说你是生于 1948 年，那么 1 加 9 加 4 加 8 等于 22，那 22 就不能够用 2 加 2 了，因为这个 22 是卓越数字等等。

那么，生命灵数学有 5 个流派，流传较广的流派，第一个就是起源于古老的希伯来地区的卡巴拉灵数学，用希伯来字母来计算姓名的一种方法。第二个就是起源于巴比伦的迦勒底灵数学。第三个就是西方运用最为广泛的古希腊数学家，毕达哥拉斯开创的流派，叫做毕达哥拉斯灵数学。那么，第四个流派就是倒金字塔灵数学。第五个流派就是新卡巴拉灵数学，我们不展开来说。

总而言之要强调的就是不管它是生命灵数学，还是以前我们讲过的九型人格理论，这些都只是工具。正如谚语所说的：“头脑是一个好仆人，却是一个烂主人。”也就是说当头脑作主人的时候，你用大脑生活的时候，你就会在每一天想很多，大脑想很多，高速运转，每天都绞尽脑汁想问题。那么就活得很累，就会活在大脑制造的概念世界里面，在观念世界里面，而不是活在鲜活的生命现场。所以我们要能够用心生活，不要用心生活。当心是主人，头脑是仆人的时候，头脑里面的知识才不会变成所知障，不会执著，而能够成为我们有力的助手。

同样的，生命灵数学也是工具和仆人，可以帮助我们看清楚以前我们熟视无睹的习性反应的局限，看清楚自己如何被锁定在习性反应的那个局限里面，被锁定在特定的程序里面。之所以被锁定，是因为你养成了一个思维路径依赖，因为头脑是一个好仆人，

却是一个烂主人。你一直活在头脑构造出来的那个概念世界里面的时候，你就远离了生命的真实，你就没有活在真实的生命里面，你就会变成像没有根的浮萍一样。所以要用心生活，不要用脑生活。你要知道这些，像学的这些其实都是一种工具。

如果你看清楚了就能够透过有限看到无限。从惯性执著的陷阱里面跳出来，疗愈负面情绪，将烦恼转成为智慧的肥料，就能够使我们的心的全然地开放，没有执著，没有思惟路径依赖，没有行为惯性，每一刹那都是鲜活的，每一刹那都会涌现鲜活的智慧，都是奇迹。这是因为你的心的全然开放的缘故。



当你能够洞察个体生命跟宇宙的这种关系，息息相关的时候，当你能够洞察整体组成整体的时候，你的心就会全然开放，没有一丝一毫的执著，活得更快乐、更轻松、更自在、更法喜、更安祥。其实我们对待一切

的工具，都可以用如此的态度。



比如说占星学、塔罗牌、梅花易数、大六壬、四柱命理等等。如果我们能够将般若智慧灌注进去，就能够帮助我们洞见缘起的秘密，成为我们照亮内心盲点的工具。否则的话，你用大脑思惟来学习它、来记住它、来执著它，反而就变成障碍变成束缚了。

所以说，你看同样是水，牛喝水就变成奶，毒蛇喝水就变成毒了。同样的，正如六祖大师所说的，正人说邪法，邪法亦正，邪人说正法，正法亦邪。但你用大脑思惟来说法的时候，往往反而它变成所知障，当你将般若智慧灌注在一切法里面的时候，那么它们都会变成很好用的仆人、工具。能够让我们即时洞见缘起的秘密，洞见业力背后的运作法则，知道怎么样来转业力为愿力，怎么样在人性里面开显佛性。这样成就就会来得很轻松。这是我们讲这个生命灵数。

3. 心性与因果，业力与愿力



心性是从法性上来说，因果是从法相上来说，法性上面要修无我律，法相上面要修因果律。修无我律成就的是明白心，修因果律成就的是清净心。从般若智慧上来证，成就明白心，从身语意三业上面来净化，成就清净心。



正如《金刚经》所说：“信心清净，则生实相”。也正如我们净土宗的祖师所开示的，善说心性者，必不离于因果，善于说心性法的人，一定不会离开因果，因为般若寓于六度之中，寓于我们的布施、持戒、忍辱、精进、禅定。般若就寓于我们的一切行为之中。所以善说心性者，必不离于因果，善说因果者，终必大明乎心性。如果能够注重因果，业果如理取舍，身语意三业都非常清净，那么，你一定会能够明心见性。

学习药师法门也是如此，你看起来讲了这么多规律。但是，这个五运六气你怎样去推主运，五运里面有主运五运、客运五运，六气里面有主气六气、客气六气。还有司天、有在泉、有气立、有神机等等。但是这些都是开示什么？背后它呈现的这个根本规律是在哪个地方？根本的当然就是在于一切众生的心。一切众生的心念力就会呈现这个世界。

业力与愿力，《地藏经》说：“业力甚大，能敌须弥，能深巨海，能障圣道。”业障来的时候，什么东西都被障住了，但是业力甚大，愿力更大。所以我们要重视发菩提誓愿，释迦牟尼佛因地行菩萨道的时候，他所在的国家爆发了饥荒和瘟疫，死人无数，菩萨心里面很难过。但是找不到有效的治疗瘟疫的医疗方法，因此菩萨就想了一个方法。他独自一人来到海边，来到大海边然后发愿说，我愿舍己为人，愿我转生成为一条大鱼。那么所有的病人吃了我的肉都会马上病好，以愿

力的缘故，菩萨跳海以后，果然就转生为一条巨大的鱼。这条鱼就主动地游到海边沙滩上来，涨潮的时候，它顺着潮水游到沙滩上来，退潮以后，它就主动地搁浅在沙滩上。那么正在受饥饿和瘟疫之苦的老百姓，看到有一条巨大的鱼，搁浅在沙滩上面都喜出望外，马上都来争相割下鱼肉来烹煮来吃，果然吃下去的人瘟疫都好了，病都好了。那消息就一传十、十传百呀，全国的老百姓都涌过来，因为饥荒，又有瘟疫，所以都涌过来割这个鱼肉吃。那菩萨化现的大鱼，虽然忍受着巨大的不停地被人割肉的这种痛苦。但是他以愿力摄持，仍然保持生命的存活，保持生命的存活，你看像这种情况下，要死去很容易，要活着就很难。但是菩萨以菩提誓愿，他一直保持生命的存活，当鱼身的一边，这个鱼肉都割尽的时候，就一定会去割另一边，割另一边的时候，这一边的鱼肉就会再长出来。这样一直循环交替，一直循环，一直到三个

月以后，全国的瘟疫病人都好了，菩萨才舍弃鱼身，继续以种种身周遍法界教化众生。

这个原理就是什么？就是当你真诚地发菩提誓愿的时候，你这个菩提心，菩提愿真正发出来的时候，就会以发愿的菩萨为中心，把整个法界善的能量都召唤过来了。当整个法界善的能量都召唤过来的时候，整个法界的高振动频率的善的能量，当然就能够转化局部众生业力召感的低振频的瘟疫，就像太阳出来了，冰雪自然就融化了一样。虽然很多人看到这种佛本生故事觉得不理解，为什么会这样，其实原理就在此地了。因为真诚地发菩提愿的时候，就以菩萨为中心，所有整个法界的善的力量都召唤过来，当然这种高振频的能量，就能够把局部众生业力召感的这种低振频的瘟疫消融、转化。

由此可见愿之所在，法门之所在。佛陀因地里所发的愿力就是他成佛法门的独特奥秘所在、精髓所在。所以我们看释迦牟尼佛

因地发五百愿，我们读一读《大悲白莲华经》，又名《悲华经》，看释迦佛因地的愿力。

我们看阿弥陀佛的四十八愿，看七尊药师佛的四十四愿等等，都可以知道他是怎么成佛的。

 **愿力就是菩萨成佛法门的独特奥秘所在、精髓所在，因为愿力就是召唤宇宙智慧能量，召唤法界的智慧能量、慈悲能量、灵性能量来重新组合。** 

那么就会以发愿的菩萨为中心整个法界的能量重新组合，这就是菩萨能够迅速地打开七重脉轮、成就高能量、摆脱束缚、迅速成佛的奥秘所在。你看菩萨怎么修行的，不是像世间那些人炼气功一样，抱着一棵大树，每天早上爬起来，就抱一棵大树，有没有用呢？当然也有用，树木也是有能量的。有些人就早上一起来，太阳刚刚升起来眼睛定定

地瞪着太阳，太阳功了。我看他们炼气功的很搞笑，有没有用，当然也有用，不能说没用，有些人是修月亮的，有些人他们有修神通法，修那种阴柔的神通法，在月圆之夜怎么样去修。还有一些是在没有月亮的时候，怎么样去修等等。

但是本质上不管你怎么修，你都是需要能够提升你的能量，开显你的能量。菩萨这个法就是最广博的、最浩瀚的，不是那么一点点日月之光的能量。更不是一棵植物，或者某一个的能量，不是这么微弱的像萤火虫这样的能量，而是把整个法界的能量都调集过来，那他的秘密武器是什么？他的秘密法门是什么？就是愿力。以他的愿力来召唤宇宙的能量重组、重新组合。所以就能够迅速地摆脱束缚。

修行他一定是有证量标准的，不是你眼睛闭起来迷迷糊糊，突然有一天你就开悟了，不是这个样的。你一定要能够成就这种高能

量。正如我们要摆脱地心引力，需要有比它更强大的能量一样，同样的，修行也是如此。所以你看我们各个办，像我们文化办、教育办、发展办、天柱基金等等工作人员，舍弃世间的享受，舍弃世间的富贵，投身于弘法的佛行事业中间来，这个也都是令人赞叹的愿力成就。

药师佛已经圆满成佛了，因此佛的愿力都能够实现，因为不满此愿，誓不成佛。可见我们可以修学药师佛因地的愿力，来治疗各种恶病。释迦牟尼佛也专门说过一部经《佛说疗痔病经》，很多人以为佛陀是悲心很大，为了给众生治疗痔疮都要说一部经，很搞笑。痔疮当然不是，《佛说疗痔病经》是告诉我们怎么治癌症的、怎么治疗肿瘤的，讲治疗癌症、治疗恶性肿瘤的方法。我们在修学药师法门的过程之中，也就会深入地去实修、运用这部《佛说疗痔病经》里面所讲解的方法。但是先需要告诉大家的就是这个愿力很重要。

所以说心性与因果，业力与愿力，愿力是法门的精髓。

四、药师法门治疗癌症法

我们今天就先略说一下药师法门的治療癌症法，先且讲两个方法，一个是心性愿力疗法，第二个就是免疫疗法。

1. 心性愿力疗法的七个要点

心性愿力疗法有七个要点。你看我们前面说过了，这个癌症大家是谈癌色变，十个癌症九个埋，还有一个不是癌。你懂得药师法门就可以懂得用这个心性愿力疗法。事实上很多的药物，不管它中药西药，不管它是化疗、手术、放疗，这些都是在物这个层面。那么你要真正去疗好，是很困难的，为什么？因为你肉体上显现癌症的时候，事实上在 20 年前，在你那个理智体上已经出问题了。

① . 因病入道

我们先说第一个疗愈要点。我们应该要能够由身体的病痛，让生命进入“因病入道”的境界。这个“因病入道”四个字，就是第一个要点。

正如东方哲学所主张的，整体组成整体，每一点都是全息，因此癌细胞不是我们要消灭的敌人，跟我们都是整体。它不是我们要消灭的敌人，而是像叛逆的小孩子。现在西医的治疗方法就是把它看做敌人，要把它消灭。用中药也是把它看做敌人，要把它赶走。但是这个其实是不彻底的，所以用这个方法，因为癌细胞本来就是正常细胞的遗传基因突变产生的，所以你要想把它赶尽杀绝是很困难的。那么什么是叛逆？你看小孩子不听大人的话，从大人的角度就叫做叛逆，从小孩子的角度来看，就是渴望做自己。当大人把自己的意志强加给小孩子，而小孩子不愿意接受的时候，叛逆就产生了。同样的，癌细

胞也是我们潜意识里面渴望做自己的扭曲表达。你的意识和头脑的理性思维不允许它表达，所以它就被扭曲了。那癌细胞是正常细胞的遗传基因突变引起的，所以有一种说法说，干细胞是癌症的罪魁祸首。

美国有一位心理治疗师叫做罗伯特，他的妈妈在 29 年以前就被发现左侧乳房有乳腺癌。某一天早上起来突然觉得好像有一点痛，其实已经中年了，她就分泌一点乳汁出来，觉得很奇怪，一去检查就是乳腺癌。乳腺癌当然西医马上就用手术把整个左边的乳房切掉了。医生出来还恭喜她，说你手术做得很成功，没有残留组织还带着那些癌细胞的，祝贺她做得很成功。

但是不久以后，隔不了几个月右侧的乳房又痛起来，再去医院检查就发现右边又有癌了，并且已经扩散到全身了，全身转移了，尤其是向锁骨转移、骨转移已经很痛了。医生说最多最多还有六个月的命了，你想吃什

么就吃什么，再做手术也没有必要了。她儿子是位心理治疗师，专门做那个语言行为程序学，做那种心理治疗的。所以他就不甘心，就决定亲自来为自己的妈妈来做心理治疗。最终这种心理治疗就有了奇效，他妈妈就多活了十八年。那么到底是发生了什么事情，能够让这一奇迹发生呢？医生说只有六个月了，他妈妈还能多活十八年呢？罗伯特就说，他的妈妈是因为深深地领悟到，自己以前的人生是活给别人看的，那一直就看每个亲人的脸色，满足每个亲人的需要。

很多的这种得癌症病人患者，他是一直就很压抑自己，一直委曲求全去满足亲人、满足一切，承受很多。这样的时候的话，唯一忽略的、压抑的就是自己，一直忽略了自己内心的呼声，她的意识层面是没有问题的，大脑思维层面是没有问题的。但是她的潜意识就会觉得生不如死、活得很累，那么她得癌症，其实就是在提醒自己，你再也不要这

样活下去了，你要活出你自己。

一个人做自己才是最快乐的，如果你是为了满足父母亲对你的期望，父母的意志强加到你身上。父母亲说你不要输在起跑线上，你2岁就去学钢琴，3岁就开始背唐诗。当时小时候小孩子看起来好像很聪明，其实你一直压抑他，到长大以后，未必是好事。

其实0-3岁是性灵教育，不要过早地去灌输知识，3-6岁是智慧教育，也不要让他去过早地背英语单词、背唐诗，就让他玩、尽兴地玩。在这个中间小孩子就在学习，就在建立心理的健康。他内在的小孩，跟内在的父母这个关系就会平衡。

当你一直只是去逼迫他去学这个、学那个，小孩子就会没有安全感，觉得我要这样做，那样做，父母亲才会喜欢我、才会爱我。如果我不这样做，父母亲就会抛弃我、就会不喜欢我。他心里面就没有安全感，他没有体会到这种父母亲对他的无条件的这种爱护，

那么长大以后一定会有心理疾患。如果小孩子有问题，一定父母亲有问题，父母亲是原件，家庭是复印机，小孩子是复印件。你天天去改复印件是没有用的。所以要能够活出自己来。从此以后，罗伯特他的母亲就大彻大悟，开始按照自己内心的声音而生活，这个就是奇迹发生的根本所在。



因此我们要能够由病苦，而让生命进入到因病入道的境界。首先对肿瘤不但没有怨恨，反而要深深地感谢肿瘤。



为什么感谢它？很多人有肿瘤，很怨恨，总是从外面去找原因。但是你知道吗？谁是导致肿瘤、导致癌症的根本原因。很多人说我吃东西吃错了，我喝的水有问题，空气有问题。有没有影响？当然有。你看我们中国查出很多地方有癌症村。周围有化工厂，很多的污染物，我看报道说山东有个地方就这

样，这村里面老百姓不敢喝水，自己家里面的井抽出来的水是不敢喝的，只能够拿来冲厕所、洗东西，绝不敢喝。所以每一家、每一户，农村里面都像城市人一样，要一车一车地拉矿泉水回来喝，为什么？不敢喝。喝了的话呢可能会导致癌症，当然这是环境污染的原因。

但是其实除了这些之外，更重要的癌症是心理原因。你的心里面有心灵癌症，内心有执著、内心有困惑、生命没有方向，这个样子时候的话，身体上面才会有癌症。



每一个相都是我们的心制造出来的，所以这就好办了，你的心既然能够制造出癌症来，当然也能够制造出健康来，能够抑制癌细胞，甚至于转化它成为正常细胞。



因为它就是一个叛逆的小孩子，那么跟你就是一家人，不是说因为这个小孩子叛逆，

就不是你的儿女了，所以应该就是这个样去看主要的因素。而且要不单单是对肿瘤没有怨恨、没有抱怨，反而要深深地感谢肿瘤，替自己承担了心灵的痛苦和压抑。其次也要感谢它给了自己最宝贵的警示。要做自己，不要活在心理的扭曲之中。

不管是心理痛苦，还是身体痛苦，一旦我们不再把它看做是要消灭的敌人，而是感谢它、接纳它、聆听它、尊重它背后的声音。就可以因病入道。这时候我们就不是在治病，而是在前所未有地将生命提升到一个新的境界。

这样是第一个要点，就是因病入道。

② . 建立对身体的信心

第二个疗愈要点：就是要建立对身体的信心。

我们的身体，以前的医学，就会把它看成是个物体。但是事实上我们的身体是什么？

它是有智慧的。我们身体的智慧是不可思议的，我们身体里面有很多的奥秘，是我们现在的医学还没有完全弄明白的。所以你要建立对身体的信心，要深信，只要你的心转了。

第一个要点就是认识论的提升、认识论的转变，不把癌症看做是敌人。你看像上海那个何裕民教授，他就主张要跟癌细胞和平共处，你不要老是消灭它，因为他确实在临床看到了很多的预后不佳、预后不好。不管你用中西医，所以他就退而求其次，就说你不要去消灭它了，大家和平共处。‘和平共处五项基本原则，大家共处就好了。所以你就用保守疗法，但是这其实也还是很什么？还是比较消极的。



药师法门说：癌细胞自己不想变成癌细胞，癌细胞自己是想回转成为正常细胞的。但是，你没有给它能量，你怎么样去给它能量，你要建立对自己身体的信心。你对你身体它

自己的智慧，有信心时候、你一直给予它光明的时候，这样你就可以帮助它，它就可以自动地缩小、痊愈，这是对身体的信心。



第三个要点就是要消除情绪的波动、消除心理的压力。

第四个要点是社会关系也要健康。

我们知道的是，有个小孩子，他6岁就突发白血病、血癌，送到医院，一检查父母亲都傻眼了。这小孩子是白血病，前几个月、前一、两个月都非常好，为什么，脸色都是白里透红很健康、很活泼，才6岁，为什么突然一查就是白血病呢？

那后来就看到原因，追溯到原因就知道，其实是什么？因为社会关系。社会关系是什么关系？他跟父母的关系。因为两个月以来，父母亲天天吵架、天天吵架，一直闹着要离婚。这个小孩子就内心没有安全感，小孩子觉得很恐惧。小孩子就说，我看看能不能够

用舍弃我的生命，来换得父母亲的这种和谐，家庭关系的一个平稳。他潜意识一旦冒出这个念头，一直深深地扎在这个潜意识里面的时候，很迅速的这个身体就起反应了。一检查就是白血病。

当然是不需要用这个小孩子的生命来换得父母的醒悟了。所以父母亲能够转变过来的时候的话，把这个根本的原因查到了，小孩子真正的内心有安全感，这个病也就好了。当然这样的社会关系的健康、人际关系的健康，所导致的这种因素，也要能够运用它，把它转化过来。

第五个要点，就是愿力的疗法。

我们可以做一个简单的药师佛的禅修，放松身心以后的话，可以很缓缓地来读诵药师佛的愿力。尤其是第一尊药师佛，善名称吉祥王如来，他因地的八大愿的第一愿、第二愿，都是帮助众生身体恢复健康的。第七尊药师佛，药师琉璃光如来的第六愿、第七

愿也是帮助众生恢复健康的。

佛陀已经成佛了，成佛了就表示他愿满了，他愿的能量已经够了。我们用不上，是因为我们的心与佛的愿力不相应。当我们真正地相信药师佛的这种愿力加持，当我们真正地发自内心，我们内在的佛性跟药师佛的愿力，这个光明感应的时候，那么你这个有癌变的部位，你一直想着这种药师佛的琉璃光，天蓝色的光一直透过去，很柔和地透过去。那天天做这样的观修、禅修的时候，那么身体的康复也是可以很快速地看到的。

好了，我们明天就继续来讲药师佛因地的愿力对我们的加持，我们治疗癌症的心法，就是心性愿力疗法，以及免疫疗法。明天我们更深入地来、更细致地来讲。

第四讲

暇满身如摩尼宝，多生累劫难一遇。

今得此身闻正法，获大利益宜修学。

南无本师释迦牟尼佛！

南无药师七佛！

南无药师海会佛菩萨！

首先让我们共同发起无上殊胜的菩提心。
今天就是我们这次的药师法门学修营的第四讲了，明天就圆满了。昨天我们讲到了药师法门的
治疗癌症的方法。

一个是心性愿力疗法；第二就是免疫疗法，也就是我们提纲里面的第三部分：打破七重能量壁垒，证得生死自在。讲到了第三个方面心性与因果，业力与愿力。我们已经略提了一下，就是心性愿力疗法是药师法门里面特别殊胜的不共法，有七个重点：

第一个重点是提升认识论。癌细胞不是

敌人，而是叛逆的小孩子，不是你可以赶尽杀绝的，我们要能够由病入道。

第二个重点是建立对身体的信心，身体本身是有大智慧的。

第三个重点是处理情绪，调动内心的创造力，真正的疗愈一定是来自内在的力量。

第四个重点是实现社会环境健康。

第五个重点是深信药师佛的愿力和大爱。

第六个重点是发菩提心，把物质层面的癌，通过质能互换来化成能量，释放掉。生命能量能够释放出来，肿瘤就会消失。

第七个重点是生死自在，展现生命的大美

第一个重点是提升认识论。癌细胞不是敌人，而是叛逆的小孩子，不是你可以赶尽杀绝的，我们要能够由病入道。我们略为展开来说，第一个重点昨天已经讲得比较细了，就不多说。

第二个重点是建立对身体的信心，身体本身是有大智慧的。人体其实是具有强大的

力量，能够自动恢复健康的，它有一个自我疗愈功能。

人体的每一个细胞在形成的时候，都是带着宇宙最高的智慧和强烈的大爱。宇宙的根本粒子就是意识单位，它比量子力学里面的单位量子还要微细，速度甚至于超过光速。并且来说每一颗粒子都是有意识的、是全息

的。

我们一直强调说，西方哲学局部组成整体，东方哲学是整体组成整体。每一个细胞都是全息的，假如我们把整个地球都看做是一个大工厂，合起来的一个大工厂。那么人体细胞的复杂程度，甚至于要超过它。所以人体本身是非常精密的，而且是有自我疗愈能力的。但是欲界凡夫的人，却是不断地用怀疑和恐惧的负面能量，去遮盖细胞的智慧，遮盖细胞的灵性，让细胞蒙尘。所以细胞就会渐渐地失去它本有的智慧以及自我疗愈的能力，各种慢性病和癌症也就上身了。

现代的医学虽然能够明白细胞具备的功能，但是却不了解细胞内部潜藏的智慧与灵性。正如我们可以观察到中医所说的经络的作用，经络是气运行的通道，东方哲学说气不是我们说空气的气，而是指生命的能量。这个生命的能量在人体内运行，它是有一个运行的路线的，这个路线是什么？就是经络。

但是这个经络你可以看到它的作用，但是你看不到经络。除非你禅修内视可以看到。如果你像西医那样用人体解剖学来解剖，你根本上就没有办法看到，找不到经络。所以很多西方人不相信经络，因为什么？解剖的话找不到。

以前我们把人体的器官看做是机器，就认为身体本身是脆弱不堪的、是容易生病的。我们没有把每个细胞看成一个活的生命体，我们把它看成是什么？像一台机器，机器用久了它要维修。但事实上，每一个细胞都是有自我康复的，自我疗愈的能力的，因为它

是一个活体。现在我们知道了：



身体的每一个细胞都是有智慧、有意识、有灵性的。是因为在后天被我们凡夫的心念扭曲了，才变成了癌细胞。因此我们要能够建立对身体的信心，深信身心灵的整体健康才是我们的本来面目。



只要你不用凡夫烦恼心、妄念、负面能量去盖覆它，它本来就是有自我疗愈能力，它本来就是健康的。在那种天真状态之下，它本来就是不容易生病的。

如果有慢性疾病乃至于癌症，就要祈祷药师佛。告诉癌细胞：以前的我是用种种的负面情绪使你蒙尘，用种种的负面情绪、负面能量把你扭曲了，现在我觉醒了，愿意以愿力来超越凡夫的小我，活得更自在、更喜悦，愿意透过跟药师佛的联结、跟宇宙的联结，来唤醒每个细胞潜在的能量，恢复每个细胞

的灵性。所以感谢你以疾病的方式提醒了我，提醒我要能够重新认识生命的意义，也请你能够回家。就像一个叛逆的小孩子，一直在外面流浪一样，不愿意回家一样，让它能够回家，恢复内在的光和大爱。真正这样去禅修，这个才是彻底的、极为强大的疗愈力量。

现在的医学在显微镜下所观察到的癌细胞，呈现的是极不规则的一个扭曲形状，截然不同于一般的正常细胞。一般正常细胞的形状是一个线形，或者是线条那种形状，或者是方正的形状，或者是肥胖的形状，而不是像癌细胞那样一种不规则的扭曲形状。可见癌症其实是代表了某一种扭曲的心灵。

 **身体的疾病就是我们内心的镜子，我们内心长期活在一种压抑、扭曲、烦恼之中，它有一天就会显现出来。我们的潜意识里面的那种痛苦的能量，有一天它就在生理上面呈现出来，就是肿瘤。**



所以只要能够唤醒内心，癌细胞也会浪子回头，转为正常细胞。我们唤醒内心让癌细胞扭曲的能量，就回归成为健康的、慈爱的能量，那么也就回归为正常细胞。

③ . 处理情绪，调动内心的创造力

第三个重点是处理情绪，调动内心的创造力，真正的疗愈一定是来自内在的力量。我们第二个要点就是在肉体层面恢复健康。第三个要点就是在情绪体和理智体的层面恢复健康。

肉体的异常变化是一个结果，它的源头是很早以前，就在情绪体、理智体上有问题。如果有一个果，你把果摘掉，那个根还在，树还在，它还会再结，那你能够摘几次。所以要能够彻底地是从情绪体和理智体的层面恢复健康。

我们在平时的学习、工作和生活之中，大多数都是在发展和使用自己的大脑理性思惟的力量。我们依赖理性思惟作出各种各样的判断和决定，但是跟我们体内细胞健康更加密切相关的，不是我们的理性，而是我们内在的感受。所以我们可以问一问自己，在我目前的人际关系之中，婚姻家庭之中、工作关系之中，我们先且不管现实的考量，只是问：我是不是感觉良好呢？是不是很快快乐、很满足呢？还是感觉很差、感觉很糟糕。如果你感觉到很糟糕，觉得现实的境遇之中很多都不如意，比如说婚姻亮起了红灯了，事业遭遇了挫折了，焦头烂额。人际关系也是小人多多，所以情绪很糟糕，感觉很差。如果你长期是这样的时候，身上的一部分细胞就会被这些负面能量蒙蔽，而变成癌细胞。



医学可以观察到细胞基因的突变，但是他不知道导致突变的原因是什么？因为这个

不是仪器可以查出来的。所以可见，让你得癌症的正是你自己，能够真正疗愈癌症的力量也是自己。



在情绪体的层面，不要用理性的大脑思维压抑内心的情绪和感受，要能够及时地表达出来，说出来，要能够忠实于内心的感受。按照自己喜好的，健康的生活方式来活出自己的风采。不要为了现实的考量，长期地用理性的力量来压抑情绪，长期就活在那种压抑之中。

以前的古人有很多能够疏导情绪的方法，表达感情的途径。比如说，可以写诗填词，“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”，我们都很熟悉，知道《江城子》是苏轼表达他对已经过世十年的亡妻追忆，追忆他的亡妻时候的那种感受。“独坐幽篁里，弹琴复长啸。”这是王维描述他隐居弹琴的那种感受等等。他会有很多疏导情绪的途径。不会像我们这

样，一到中年以上，就不敢去体检，担心是癌症，一查一验就是肿瘤，吓都吓死掉了。所以，我们会缺乏这种疏导的途径。

我们可以看到历代开悟的禅师都是敢哭、敢笑、敢担当的大丈夫。所以要能够在情绪体这个层面恢复健康，不要积压负面能量。在理智体这个层面，不要停留在一个小我的念头里面。很多人一知道这个病的结果，就会想：我不想得癌症，但是很不幸，我得了癌症。就在这样一个狭小的意识层面里面，其实你深入想一想，这句话背后的含义是什么？这一句话背后的含义就是推卸责任。他就以为说，不是我的凡夫心和负面情绪的能量导致了癌症，而是因为不恰当的食物、空气污染，或者遗传导致了癌症。你看，不会在自身这里找到根本原因，而是把这个责任推给遗传、推给自己的父母，这是很糟糕的事情，也是很迷的状态。

凡夫心在理智层面，他一直执著于理智

体，执著于大脑理性思惟的力量。所以他一方面是在意识心的层面，不断地去找方法抗癌，希望能够活下去。另一个方面，在潜意识里面，他自己都没有意识到，积压在潜意识里面，又压抑着、积压着很多的痛苦和负面情绪。这些负面情绪的能量就在不断不断地制造癌细胞，所以你一边找方法抗癌，一边又在不断地制造癌细胞，就让各方的力量，互相就抵消了。

临床上面，我们看到很多，尤其是那种肺癌，其实他是很有责任心的，对家庭、对工作、对一切都很有责任心。但是他活得太理性了，他一直用一个大脑理性的、强大的理性力量去压抑这种感受，压抑自己的感受，其实就容易产生问题。



因此，不要用大脑生活，而是要用心来生活。让心全然地开放，无条件地接受当下的我，不再去做无谓的挣扎。深信在我心迷

的时候制造出了癌细胞，现在心觉悟了、觉醒了，也就能够创造一个疗愈癌细胞的力量、疗愈癌细胞的实相。



因为癌细胞本来就是我的凡夫心、负面能量造出来的。现在觉醒了，当然也能够转化它。就像你看冰块很硬，但是，事实上它是你看不见的那个水蒸气，质能互换变成的。当温度一升高了它又会转变成为水蒸气。所以内在有一种力量可以让我们得癌症，那么自己同样也就具备了疗愈的能力。既然情绪体的负面能量压抑，和理智体的大脑分别、执著，这些负面能量传导到肉体上来，你看理智体、情绪体这种负面能量一直向内渗透，传导到我们的肉体上来，就会有一种制造癌症的力量。那么同样，我们能够打开心结，能够联通药师佛的愿力和宇宙的能量，也必然能够恢复本有的健康，要能够深信自己拥有这种力量。譬如，科学家是先要相信人类

可以登陆月球，就会设法达到，找到方法，确实也就实现了。



有智慧的人，就能够因病入道，导正生命的航向，走上禅修，照亮内心的道路，就能够具备让自己的身体渐入佳境的能力。可见真正的疗愈是来自于内在的力量，疗愈的方向，不但是已经超越了现有的医学科学理论，也是贯通古今的修行法则。



现在的医学治疗的原则，还是停留在物这个层面，没有用到情绪体，更没有用到理智体，和更往上的灵性能量这个层面。所以你看电视上、网络上到处是广告，什么什么东西吃了可能够抗癌，什么什么东西喝了能够抗癌，就用这个来忽悠。其实最根本的疗愈的力量是来自于内在。

④．实现社会环境健康

第四个疗愈要点：就是实现社会环境健

康。前面我们已经讲过了，疗愈肿瘤的基础是要能够促进身心健康。这里面就是讲更加要有环境健康。那当然环境健康也就包括了自然环境健康和社会环境、人际关系健康。

比如说我们昨天讲的一个例子。就是那个小孩子突然之间就得血癌，为什么？因为小孩子的心他比较纯净，当他的生命遇到危机的时候，就会召唤疾病出现。你看患白血病的那个小朋友，因为他的父母亲经常吵架，而且他父亲教育方法就是打骂，并且父母亲又经常吵架闹离婚，所以他在潜意识的层面，就会让自己得重病，这样父母亲就不会离婚，也不会再给他作业的压力了。他就是以生病这种方式来获得父母的关爱。所以有些小孩子是来给父母当教材的。像这个小孩子就是在帮助父母反省自己，难道我们一定要等到这个小孩子生重病以后，才会懂得珍惜彼此、珍惜家庭吗？

所以疾病是内心恐惧不安、怨恨痛苦等

等，这些负面能量的呈现。本质上来说，我们如果从能量这个角度来看，我们这个身体是不存在的。为什么？因为它只是我们潜意识的那种能量的一个物化的显现而已。事实上我们的身体就是潜意识的一个物化显现。我们的情绪是潜意识的心理外貌，我们的身体状况就是潜意识的生理外貌。

一般的人，当他的身体仍然还健康，还没有显现病症之前，我们的身体都会任劳任怨，我们会把这种身体的任劳任怨，看做是理所当然，把生命全部的精力都放在去追逐那些，看起来最令人有成就感的财富、金钱等等，放在那些事业上的成功和事业上的攻城掠地的满足，而从来不会回过头来珍惜一下自己的身体。而身体一直也是任劳任怨地去承载那些负面能量。

那么在追求这种所谓的成功的过程之中，我们就必须面对各种复杂的人际关系和压力，面对各式各样的明争暗斗、尔虞我诈，面对

各种各样的人际之间的攻防、算计。所以我们在竞争之中就不断地陷入到尘世的、红尘的烦恼之中，不断地面临各种人生的考验。而我们的身体也就一再地去承受这些折磨，承受各种负面情绪能量的煎熬。当压力已经超过了临界点的时候，就生病了。

当医生暂时治好了我们的肉体，我们并没有内心觉醒，我们又恢复到以前的生活方式里面，继续在事业上去冲锋陷阵，去争夺。在人际上去攻防、算计。并没有由于生病而反省，并没有生起向内觉照的能力。所以肉体虽然暂时地恢复健康了，生活却是依然无法摆脱各种令人痛苦的漩涡。长此以往，癌症就来了。



癌细胞就是在以一种强烈的手段，以震撼教育来提醒我们，身体的精力不是用来榨取的，要能够爱惜身体的健康。大自然不是用来掠夺的，天地宇宙与我们息息相关。人

与人之间不是恶性竞争、你死我活的关系，不要绞尽脑汁，互相攻防算计，而是要互相关爱，因为我们都是一体。



要能够从全新的角度来看待疾病，它是一种提示，一种警示。很多的慢性病都是为了提醒我们要改变生命的方向，要找到生命的意义，要让生命迈向证悟真理的道路。而不是像以前一样，心性迷失，一直去追逐外在的金钱、财富而耗尽一生。

可以看到这个世界上最大的宗教不是佛教、不是天主教、基督教、不是伊斯兰教，那是什么教呢？拜物教、拜金钱教。很多人说，别跟我说了，我什么都不信，你给我钱才是最现实的。这种人就是拜物教的信徒，真正是人类的悲哀。

灵性之长的人类，竟然沉沦为只懂得追逐金钱的生物。而当他生病了的时候，他还是不醒悟，以为花钱就可以搞定一切。我

们很多年前看到有一位富豪，他知道自己生了肿瘤，就决定不惜一切代价消灭癌症。在三个月之内用了将近 1000 万人民币，就让他身体，成了各种各样的、花样百出的新药、特药的一个实验室。什么药都在身体上用了，什么招数都招呼到他身上来了，单单是请全球各地的专家会诊的机票，就花了几百万。最终三个月之内，就因为过度医疗，就导致到他身体的免疫系统全面崩溃。无可奈何花落去，无可挽回。

另一个普通人也被查出同样的病，但是他的条件不允许他去搞那样的各种各样的新特药，他也很淡定，就决定采取保守治疗、调整心态。当他的思维模式不同了，他的潜意识跟意识之间贯通了，潜意识就不再继续去制造癌细胞了，他现在健康生活就已经超过 10 年了。

所以其实需要的是什么？需要的是我们要从情绪体和理智体这个层面去先恢复健康，

要处理好情绪。要实现社会环境的健康，人与人之间不是那种互相争斗，你死我活的关系，而是互相友爱的关系。不要一味地迷心逐物去追求事业上的攻城掠地，在人际之间尔虞我诈，这样没有意思。

⑤ . 深信药师佛的愿力和大爱

第五个疗愈的重点：就是深信药师佛的愿力和大爱。我们可以现在温习一下药师七佛的愿力。

第一尊药师佛善名称吉祥王如来。彼佛如来应正等觉，从初发心行菩萨道时，发八大愿。

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、蛊道魘魅、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，白癞癲狂，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。

再看第七尊药师佛，药师琉璃光如来。

彼佛世尊，从初发心行菩萨道时，发十二大愿。

第六大愿：愿我来世得菩提时，若诸有情，诸根不具，丑陋顽愚，聋盲喑哑，挛臂背傴，白癞癲狂，种种病苦，之所缠逼。若闻我名，至心称念，皆得端正，众病除愈。

第七大愿：愿我来世得菩提时，若诸有情，贫穷困苦无有归趣，众病所逼，无药无医。暂闻我名，众病消散，眷属增盛，资财无乏，身心安乐乃至菩提。

我们其实在修药师法门的心性愿力疗法的时候，就可以在禅修之中，缓缓地来读诵药师七佛的大愿，来充分地体验、感受药师佛的这种愿力的加持，完全地信任药师七佛的愿力和对法界众生的大爱。

当然，我们首先要先解决一个疑惑。很多人会觉得很困惑，说药师佛已经成佛了，佛的愿力当然就圆满了，那么我也很信佛，我也念药师佛名号，为什么我还是感受不到药师佛的大爱和慈悲呢？

我在现实的生活之中，我还是要经常面对健康的问题，面对婚姻触礁，面对事业的失败，在人世间我感受到的，更多的还是痛苦和失望。为什么我还是感到如此的孤独、无依无靠呢？为什么我体会不到、感受不到佛经上面所描述的，一念他的名号，马上就资财无乏，马上就重病除愈。为什么我感受不到？一直会有这样的一个疑惑。

那是因为什么？就像一个千年的暗室，你只要打开门，就能够晒到阳光，但是你不愿意打开这扇门。同样的，你不愿意打开你的心门，其实药师佛的加持力遍满法界。因为我们是表面信佛，其实你深入地去看一下、观察一下。你既不相信自己，也不相信佛。

为什么？因为凡夫的大脑理性思惟，他很多时候都只是把佛当做一个功利化的、帮我们渡过难关的工具。并没有成为唤醒生命灵性、证悟真理的信仰。并没有真正到信仰那个层面。

中国人很善于把一切都功利化，让它成为工具，包括信仰在内。那种就不是真正的信仰。真正的信应该是包括六信：信自、信他、信事、信理、信因、信果。

首先应该是信自，要相信自己。每个人的内心都有某一个部分是自己从未认识到的。佛说一切众生皆有佛性。其实在很多人这个层面，他只是口头懂得说，他并没有真正地去认识到、真正地去感受到，他那个神性的、佛性的、真如自性的那种不可思议。那种不可思议的大能量、大智慧、大慈悲，他是还没有真正地体验到。

当你真正能够体验到的时候，你就能够真正地相信自己本自完美，而你相信自己本

自完美，相信一切都是最好的安排，都是最好的呈现，不管它外相怎么显现，它都是本自完美的。它那种各种各样的显现只是为了警示我，只是为了提醒我。那么我还没有能够完全地跟法界相应，跟我的真心相应。所以，当我能够相应，它的呈现也是完美的。但是不管它如何呈现，本性上它都是完美的。当你真正相信的时候，就能够无条件地、完全地接受当下的所有的状况、所有的显现。哪怕你生了重病，你也没有抱怨。为什么？因为内心深处深信自己本自完美。

从根本上就好像一块黄金，你把它做一尊佛像，当然很庄严、很完美了。但是你把这个黄金做成一个物件的时候，它是不是黄金？照样是黄金。当然这是一个比喻，只是描述说，我们的佛性是自己还没有真正认识到的，所以我们不相信自己有大能量。

如果我们不能够真正无条件地爱自己、接纳自己。有一些部分是自己因为大脑思惟、

凡夫心，有一些是自己都看不惯自己的，觉得自己这个习气不好，老是指责自己，内心深处一直在批评自己、指责自己。认为这个不对，那个没做好。就是你不能够完整地接纳自己。你只接纳你大脑思惟认为好的那一部分，你排斥你的大脑思惟认为不好的那个部分。但是其实你知道吗？不管好或者不好，那都是你，它的性德上都是一样的。

如果你不能够接纳自己，当然就不能够感受到药师佛的那种大慈悲和大爱。因为我们还是活在大脑的分别心里面，如果你的凡夫心不能够接受某一种状态的自己，那么你会接受佛吗？如果你的凡夫心连自己的这种大能量都不相信，你连自己都不相信，你会相信佛吗？当你不能够相信自己本自完美，不能够相信自己与药师佛的本质是一样的，你一直觉得自己不够好。心理学上把这个原理叫投射。

其实我们有两个很不好的，一个是投射、

一个是认同。投射是什么？就是你认为过去的自己和现在的自己都不够好、不够完美，所以投射到未来，希望未来有一个更好的、更完美的自己。但是正如阳光下的影子，你永远摆脱不了。同样的，只要你自己认为当下不够完美，你希望未来更完美，那就是妄想，就是凡夫的大脑的妄想、分别、执著。事实上如果你用心，就一定是深信自己本自完美、本自具足、本自清净。这样，你当然就能够深信自己，当然你就能够深信自己的本性跟药师佛是一样的。

还有一个不好就是认同，心理学上的投射和认同。认同是什么？其实我们每个人都正在演戏，我们演戏是现在这个娑婆世界，我们以人的角色来演戏。但是你入戏太深了，你把这个角色当成了本质上的自己，但是这是本质上的自己吗？不是。



本质上我们人人都是佛，皆具佛性，皆

具如来智慧德相，但是因为我入戏太深了，我入迷了。所以我认同这个人、凡夫、欲界人类的身份就是真正的自己，但是其实是吗？不是。



是因为你入戏太深、你太认同了。认同以后，你就被这个角色绑住了。因为你认同自己只是欲界的凡夫、人类。所以你就无法超越，你就被它绑住，你就被它这个能量壁垒，就被人道的能量壁垒困住了，因为你认同了这个角色。你不知道其实你的本质是佛、有佛性。所以，首先要照亮自己的心。

如果你一直去有投射和认同的时候，你的心不是向内去照亮，而是向外去追寻。你的大脑理性思维就自以为是，以为自己已经认识这个世界，于是给一切都贴上标签。其实你就把一切都割裂了。这一切万物本来都跟我一体，与天地精神相往来。但是凡夫的大脑思维就困在小我里面，还自以为是，给

一切都贴上了标签，甚至于给佛也贴上标签。这个时候不断涌现的、遍满宇宙的，佛的加持力就被屏蔽掉了。不是佛加持力没有到你这来，而是你的大脑思惟，你的理性的力量把它完全屏蔽掉了，你连自己都不相信你有那种大能量，你还会相信佛吗？譬如一个人在长江边上，一直嚷嚷着说，很口渴，但是他就不愿意去捧水喝。其实很多人都是那种叶公好龙式的信仰。

因此不要用大脑生活、不要用理性思惟压抑真实的感受。其实真实的感受跟我们的健康关系更密切。而是要用心生活，要忠实于内心的感受，来唤醒身体每一个细胞的光明和灵性，用心来生活。让心全然地开放，就能够体验到药师佛的那种大愿力和大爱。

正如我们昨天所说的那个故事，释迦牟尼佛因地的故事，菩萨为了消除瘟疫而化作一条大鱼。很多人没有深入思考的时候，他把这个只是当做神话故事，但是其实我们昨

天已经讲了原理。菩萨真正这样发出大的愿力的时候，他就能召唤整个宇宙的善的能量来聚集、来重组，因此的话，当然这种高振频的正能量能够消融、能够转化局部众生业力所召感的瘟疫，这个真正的原理就是在此地。

我们禅修的时候，可以安静地坐着，如果有病可以躺着，很平和地放松，很柔和地能够默念药师佛的愿力、默念药师佛的名号。体验药师佛的琉璃光，唤醒我们身体的每一个细胞，琉璃光穿透我们身体的每一个细胞。这种琉璃光就会让我们体内的癌细胞，把它过去所承载的、所累积的所有的痛苦、所有的委屈、压力等等负面的能量，都能够释放出来。

物理学上其实早已经证明，质量和能量可以互相转换。过去凡夫心的负面能量制造出来了癌细胞这个物质，这个是能量制造出物质。



现在我的心觉醒了，我的心就能够和药师佛的愿力和大爱感应道交，就能够把癌细胞这个物质转化成能量释放掉。这就是物质切换成为能量。前面是能量切换成为物质，就呈现了癌细胞，现在物质切换成为能量，能量释放出来了，身体也就疗愈了。



这样我们就可以明白，原来药师法门佛教的医学，是身心灵整体医学，是与宇宙一体的全息论、系统论医学。不是说像中医就是说：六因辩证、八纲辩证，或者像西医就只是建立在一个静态的解剖学的基础之上的医学，而是一个全息论的医学，身心灵整体的医学。

我们相信随着灵性文明时代的到来，一定在 10 年之内，就一定会有药师海会佛菩萨化现的医学家、科学家，能够研究出治疗癌症的方法。就像我们昨天所说过的，菩萨化

为大鱼来疗愈瘟疫一样，所以要能够深信药师佛的愿力和大爱。

⑥ . 发菩提心，物质层面的癌通过质能互换来化成能量

第六个疗愈的重点：是发菩提心。把物质层面的癌，转化成能量释放掉，生命能量出来了，肿瘤就会消失。我们从能量的观点来看，根本就没有身体的存在。身体是潜意识的能量波，能量波以物质方式显现而已。简单地就可以说身体等于潜意识，因为它是潜意识这个能量波显现出来，以物质的这个呈现方式显现出来而已呀，所以情绪是潜意识的心理外貌，而身体是潜意识的生理外貌。

爱因斯坦曾经指出一个“光电效应”的理论，他认为光线本身是一种波动，或者是粒子。如果从波的角度来看待光，它符合光波的定律，如果从粒子的角度来看待光，它也符合光子的定律。这个就是著名的光的“波

粒二重性”。

我们的身体也是如此，如果我们把身体当成物质来医治，是无法彻底疗愈的。如果我们把身体当成是能量、是意识波来调整，只要我们转变心，提高认识论。我们透过调心来疗愈，就可以彻底地疗愈。而且我们能够真正地走上证悟真理的道路，这就是因病入道。

最好的调心方法是发菩提心。既然癌细胞是由于遗传基因的突变而造成的，但是我们要知道，医学上当然可以看到是遗传基因，这个基因突变导致的，但是遗传基因为什么会突变？根本的原因是什么？根本的原因，其实真正改变基因的力量、让它突变的力量是心灵。是一直积压在潜意识里的负面情绪能量。



癌细胞发生的重要因素，就是一个人内心积累了太多的悲观和痛苦的念头、烦恼压

抑的能量。伴随着就产生了强烈的压力和恐惧，正常细胞在这种负面能量的催化之下，就变成了癌细胞了。



我们要更深一层来看问题背后的问题，烦恼背后的原因是什么？烦恼背后的原因是认识论的局限，认识论的局限来自于人我执、法我执。所以转化我执的最巧妙方法就是发菩提心。念念上求佛道，心心下化众生，无相修善。像《金刚经》所说的：“无我相、无人相、无众生相、无寿者相，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提。”那就可以归纳为无相修善，离一切相，修一切善。

发菩提心就能够使我们看清楚生命的意义。我们如果深入地去观察，在临床上面。前面我会去接待大家这种求医疗方法等等。为什么呢？可以看到很多临床的、鲜活的个案。当然，每一个阶段使命不同，现在就应该是做其他的事情了。

你深入观察的时候，就可以看到很多的癌症病人，其实他都是很好的人，责任心非常强的人，很负责任的人，而且非常向上的人。为什么这些责任心很强的人，他们平时都是很负责任，为什么会有这种肿瘤呢？因为他平时都是以理性的力量来过日子，不愿意轻易地去碰触内在的感受，用强大的理性力量压制住了这个内在的感受，安分守己地养家糊口。但是辛苦到最后，内心往往就感到十分迷茫，迷茫就是内心里面一直想：不知道我这一切努力的奋斗是为了谁？我生命的意义到底是在哪里？这种失去生命奋斗目标和方向的感觉，其实就形成了心灵最大的杀手，追逐财富，有了又怎么样呢？所以到后面就发现不知道方向在哪里？当然我们就需要向药师佛学习，要发菩提心，就能够真正明白生命的意义。



生命的意义就是光明和大爱，就是开启

自性的光明，开启生命本具的智慧光明，就是上求佛道，以大爱来唤醒众生，就是下化众生。



千万不要错误地以为说，得了癌症了就是业障重，不是这样。癌症是一种警示，它出现在生命里的目的，就是为了让我们重新开启生命的意义。

其实很多人是在得了癌症以后，生命才开始全然地改变。以前只顾埋头干活，从来不想活着为了什么？生命没有方向，以致内在的能量和创造力无从展现。那么现在生病了，就让我们能够停下来思考，如果生命只剩下有限的岁月，我要如何最有意义地度过呢？那他能够反思的时候，就是生命觉醒的开始。

人生原本就充满了各种可能性，当我们的心的全然开放，我们其实有无限的可能，乃至能够成佛。



一旦生命无限的可能性的道路打开了，生命巨大的能量就能够发挥出来。而最佳的抗癌生活方式，就是让自己每一天都感到，活着是很有意义的一件事情。



活着就能够对于一切众生，都充满了真诚的关心和友爱。以前只是追求事业上的攻城掠地，所以防范一切人、跟一切人争夺、竞争。现在我生命的境界提升了，所以我不再去用那种竞争的、防范的、攻防的那种心态，用那种你死我活的心态去看待周围的人、去看待其他的人。而是用一种，人与人从本性上来说，从天性上来说，就应该互相友爱。这个时候看世界就没有坏人，只有无明的人和觉醒的人。世间并没有很多很多的人，很多很多种类的人。不是说又是官员、又是学者、又是企业家、又是这个、又是那个，有很多很多的角色，其实就只有两种人。一种是无

明的人，一种是觉醒的人。所以世间并没有坏人，所谓的坏人不过是因为他的无明更重一点，他的我执更重一点。其实从来没有哪个人会愿意、会想去做坏人，不过是因为无明重一点。我们用大脑思惟的时候，就给他贴一个标签，这个是坏人，但是有坏人吗？没有了，只有无明的人。所以：

 当生命的能量能够真正释放出来的时候，肿瘤就会消失了。这个时候你的心就是菩萨的心，就是在真正地在实践菩提心。

⑦ . 生死自在，展现生命的大美

第七个疗愈的要点：就是生死自在，展现生命的大美。既然：

 我们已经明白了生命的意义，就会明白生命是无限的，灵性生命不会因为这一期肉体的死亡而毁灭。正如泰戈尔所说的：“生

如夏花之绚烂，死如秋月之皎洁。”那么我们就能够怀着欢喜心来迎接肉体的功成身退。



为什么？因为我们已经明白了生命是无限的。古人其实已经认识到这一点。你看，唐朝诗圣杜甫在诗歌里面说：“尔曹身与名俱灭，不废江河万古流。”这一期的生命、名声等等其实都是短暂的、梦幻泡影的，但是生命的长河还是万古流淌、生生不已。

所以这七个要点就是药师法门的疾病观，就是药师法门的健康心法。在灵性文明即将到来的时代，愿法界一切的众生都能够不忧、不悔、不执著、不恐惧，都能够活在智慧的光明，和慈悲的大爱之中。那么，我们基本上就把这个心性愿力疗法讲圆满了。

2、免疫疗法

第二种，略说就是免疫疗法。免疫疗法其实它的作用，就是增强人体自愈的功能，

人体的自愈能力把它激活，激活人体的免疫反应。免疫疗法是采用的无毒疗法，就是不化疗、不放疗。免疫疗法包括了一系列的医疗方法，很多种。比如说全身热疗、局部热疗。全身热疗是用于重启人体免疫系统。事实上癌症患者的体温比正常人要低，不能够产生发热症状。所以当肿瘤细胞大量复制的时候，患者不能够产生免疫反应来对抗肿瘤，在全身热疗过程之中，体温就会慢慢地提升到摄氏 38.5 度，我们正常体温 37 度，提高一些。这个时候，人体的下丘脑，脑干深处的神经冲动就会激发免疫反应，人体血液之中的免疫化学物质就会倍增，这个是它的原理。还有就局部热疗就能够有选择地消灭癌细胞。

比如说，像接种树突细胞，如果能够接种的话，就能够重启和促进人体的免疫活力。树突细胞可以发现癌细胞，可以激活免疫系统。树突细胞是由患者的血液细胞培养出来的，称之为“自体单核衍生树突细胞”。还有，

比如说静脉滴注维生素、矿物质、微量元素和腺体提取物等等。人体在防止感染和消灭癌细胞的过程之中就会产生氧化剂，而能够吸收它们的维生素和矿物质就被称为抗氧化剂。虽然抗氧化剂可以从健康饮食之中摄取，但是静脉滴注对患者更有效。

当然有很多用很简易的方法，比如说生饮小麦草榨汁，用一些小麦种子泡在水里面，埋在泥土里面，让它长出苗来，长出苗来以后，有一点点长，把它剪掉，用榨汁机榨汁。一边就是水一边就是渣了。那个根还能再长一次。比如说像饮用酵素等等，还有用咖啡灌肠，侧卧把这个咖啡灌进去，促进排毒。其实都有取得一定的疗效。我们也看到好一些，都是用这样的方法，保守的、无毒的疗法也能够延长生命。

当然更重要的是心念的转变。我们要能够把身体看成是活的能量波，而不要看成物质。那么人类，我们真正这个方向改变了，

不是把它从粒子那个角度把它看成物质，而是从波这个角度把它看成能量波，那么人类在医疗领域的发展方向就会截然不同，因为你的方向变了。



我们每个人都是能量体，负面能量会导致基因突变，而成了癌症。我们正面的能量，就能够使它通过质能互换转过来，就像坚硬的冰块，其实是看不见的大气里面的水蒸气凝结的，当你升温的时候，它就能够又切换成为水蒸气。



这是我们讲第三个方面：心性与因果、业力与愿力。

① . 基因是生命之本，干细胞是细胞之本

再看第四个方面，基因是生命之本，干细胞是细胞之本，建立健康账号，量身定制自己的健康养生方案。前面我们已经说过，

其实人体基因组是由 23 对染色体组成的，含有大约 30 亿个碱基对。使用测序仪器，个人的基因组所有的碱基对信息，可以一次性的全部检测出来。这就是“全基因组测序”，一种新的手段。那么癌细胞形成的起因就是体细胞发生基因突变，在与正常体细胞生存竞争过程之中，它能够胜出，最终就变成长生不死的癌细胞。癌细胞无限制地增殖，最终就导致肿瘤的发生。

我们借助于全基因组测序这种新手段，就能够摸清每一个癌细胞病人的基本情况，并且能够设计出个性化的治疗方案。个性化的治疗方案这个很重要，因为我们前面讲了，人体其实是非常精密、非常复杂的。如果你能够准确地知道它基因的变化、突变，就能够针对性地找出治疗方案来。

如同我们对病人去进行血常规检查，来确定对抗感染的抗生素。同样的，基因组测序将来也能够确定可以治疗癌症的药物。所

以这种全基因组测序，其实它一定将来会成为这种常规医疗手段、常规检测手段，就像我们现在做血常规检查一样。

在 2011 年底的时候，美国国立卫生研究院就启动了一个项目，用于全基因组测序的临床应用研究。这种临床应用研究就是两个方向：一个方向就是针对健康人群的疾病预防。通过基因分析，判断他患病风险，进而就能够主动地预防。另一个方向就是针对已经生病的人，来做出的疾病诊断。

正如美国生命科学委员会在一份报告之中所说的：“未来的医疗将变得因人而异，量体裁衣。”将来就不是像现在这个西医这样，不管你什么人，反正是这种病就给你一种药，什么都不讲。事实上现在已经进步，就可以进行精确医疗。在一个全基因组测序的基础之上，来进行精确医疗，就能够以主动治疗取代被动治疗。根据个人遗传信息预测和健康状况检测，在疾病症状还没有出现之前，

就能够作出相应的处理，从而能够改变健康状况。

这个其实就是很精确地实现了，我们古人所说的什么？“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这个就把它工具化，很量化地把它呈现出来。事实上对某一些基因测序，已经在临床上成为了常规的检查项目。

比如说，深圳华大基因公司，他们就已经开展了对于像单基因病的基因检测，对于地中海贫血的基因检测，对于新生儿耳聋的基因检测。当然这些基因检测，那种是针对一个片段，当然从现在来说还是在一个刚刚开始阶段。这种全基因组测序还是一个刚刚开始阶段，在一个探索、一个摸索的阶段，还有很长的路要走。对于那种单基因病，据说可能3-4年会能够控制、能够治疗90%。但是其实很多病它不是单基因引起的，所以应该只是一个开始。

我们举个例子好了。比如说，像乔布斯，

我们都知道，乔布斯修禅，他的苹果手机改变了人类的生活方式。乔布斯他生病的时候，就曾经进行过这种基因组测序和分析，在当时那个时候就花费了 10 万美金，乔布斯所生的病，并不是一般报道所说的胰腺癌，而是相对比较罕见的胰岛细胞瘤。乔布斯曾经对基因组测序抱以巨大的希望，他说了一句话，我自己要么是最早击败癌症的人之一，要么就是最后一批死于癌症的人之一。可见他当时对于这个全基因组测序，是抱了一种巨大的期望的，但是最终当然我们知道，乔布斯没有闯过鬼门关。

当然这个是一个新的路。现在基因组测序已经是，分子生物学里面的一个大热门。去年（2012 年）10 月底的时候，美国农业部刚刚披露说，他们完成了大麦基因组测序的图谱。去年 11 月，我们中国的科学家又宣布，已经破译了双峰驼全基因组图谱，全基因组测序的图谱。也就紧接着也在去年的 12 月份，

英国的首相卡梅伦又公开宣布说：“英国就会从国民医疗健康保健体系里面，就会拨出1亿英镑，用来对于10万英国人做全基因组测序。”也就是对于英国患有癌症病和罕见病的10万英国人，进行全基因组测序呀。预计3-5年之内能够生成公共数据库，来帮助临床的治疗和药物的研发。

这样也就可以知道，英国也就一定是全球首个将基因组测序导入到主流医疗保健体系的国家。当然，我们国家其实也已经可以做，在中国测一套全基因组的数据，大约可能花费人民币2、3万块钱这样。其实这个一定会很迅速地下降的，就像我们原来买手机一样，那个砖头手机也要1、2万块钱，很笨重，现在几百块钱就可以了。一开始出来都是贵的，到后面就肯定很便宜了。价格肯定还会下降的，全基因组测序成本的迅速下降，其实这个很好的事情，能够使得普通人接受基因层面的精确医疗就成为可能，而且有大量的数

数据库以后，事实上在研究方面、在药物研发方面、在临床医疗的方案方面都会更精准。那么基因组测序就一定能够开启医疗的一个新纪元。

正如我们每个人都在银行里面设有财富账号一样，同样的，我们每个人也要在生命银行里面建立健康账号。而且能够量身定制自己的健康养生方案。你在银行里面的财富账号你自己设了密码，你在生命银行里面这个健康账号你也要知道你的健康密码。所以能够学修药师法门的人是很有福气的，因为西方人懂得的我们都懂得，西方人不懂的我们也懂得，我们的工具比他们其实更多。

② . 量身定制健康养生方案

第一个健康方案：当然我们也是可以运用，像西方人一样，他能够运用全基因组测序来展开精确的医疗，我们也能够运用。

第二个健康方案：就是我们还可以运用，

对于所有体质的人都能够运用的经络养生、排毒养生。前面已经讲过，我们可以测出我们的先天体质，还要结合后天的九种体质。但是其实不分体质，共通的方法是什么？经络养生、排毒养生、心态养生，这些其实都是需要的、都是共通的。人体虽然非常精密而且又复杂，但是它的运作逻辑、它的运行路线却是非常简单。人体的五脏六腑运作的时间都是固定的、不分体质，不会随着体质而改变。我们依循着五脏六腑运作的时间来养生，身体自然就强壮。

首先我们要能够背诵纳支歌，不然的话，你就不知道它运行的时间是什么。我们在第二讲也讲过，其实原来也讲过这个纳支歌。

肺寅大卯胃辰宫 脾巳心午小未中

申胱酉肾心包戌 亥焦子胆丑肝通

肺寅大卯胃辰宫。寅时凌晨 3-5 点是肺经气血最旺盛的时间，5-7 点就是大肠经，7-9 点就是胃经。所以说肺寅大卯胃辰宫。

脾已心午小未中。9-11 点这个时间是脾经，脾是好动喜燥的，你要运动，不要老是坐在那里不动，不动你就打瞌睡了，如果你阳气不足的时候，不动你就想睡觉。

平时我们讲经或者做共修这些，一般都会选下午 2:30-4:30，不会选上午 8:30-10:30，为什么？你坐这里听就很容易打瞌睡，我在上面讲，底下呼噜呼噜的，大家在合奏曲了。为什么？这个脾经的时间，最好要动一下，没有运动，就有问题。如果你实在不能动，你在那里工作，你这十个脚趾抓地都可以。你抓几下，这个精神就好起来。尤其是对于现在的人普遍阳气不足，那么脾要动才行。

上午 11 点到下午 1 点这个午时的时间，是心经的时间。未时，下午 1-3 点就是小肠经的时间。

申胱酉肾心包戌。申时就是膀胱经，酉时就是肾经，戌时就是心包经。

亥焦子胆丑肝通。你只要能够背得这个四句的歌诀（纳支歌），那么对于五脏六腑，它里面气血运行的时间，你就能够知道得很清楚。你就知道什么时间应该要养什么，就很清楚了。因为不管你什么体质，这个是固定不变的，就在这个时辰并行。

中国人把生命的能量称为气，气虽然是看不见、摸不着的，但是我们可以观察到气的重要作用、生命能量的根本作用。譬如说我们看不见风，但是可以看到风的作用。你看风吹过来树在动，你就感觉到风。风从北方吹到南方，从东方吹向西方，这个就是风的运动路线。

同样的，经络就是气的运行通道，我们按照“纳支歌”来略说一下养生方法。去年讲《健康养生随许法》其实也讲过，讲过很多了，就是略微提一提。

先说肺经好了，凌晨3-5点是肺经气血最旺盛的时间，我们保养肺经就要趁这个时

候。肺是宰相之官，寅时的时候，新鲜血液就通过肺送到全身，叫做肺朝百脉。如果你总是在凌晨3点钟醒来，就一定说明你气血不足，这个是不好的现象。如果你连续2年以上，每一天晚上都是在凌晨3点钟醒来。那么除非你是一直在禅修，否则的话，你就要小心得肺癌。如果你这个时候在熟睡的阶段，你出现了盗汗，那么就一定表示你肺气收敛的功能下降了，肺气不足。所以，养生的方法当然很多，比如说你不要在早晨5点钟以前去锻炼。比如说你平时可以多按摩一下肺经上的原穴，太渊穴。我们原来第一次讲《药师经学记》就讲过了，这个手这样侧着伸过来，在靠近手腕这个地方就是它的原穴，这样就是太渊穴。

其次就是卯时，上午5-7点，这是大肠经的时候。这是大肠经气血最旺盛的时间。大肠为传导之官，就主排泄大便。肺与大肠互为表里。大肠经它的养生法，一是最好能

够养成固定的，每天卯时大肠经这个时间，5-7点在这个时间固定排便地养成这么一个习惯。为什么？因为你如果能够养成固定在这个卯时排便的话，这个时候大肠经它气血最旺盛，所以排便就排得更干净，更干净以后就可以防止宿便堆积在肠道里面，排不干净。排不干净以后，那些有毒的废物就会透过大肠内膜渗透到体内组织，影响我们的健康。还有，如果你观察你大便的形状比较细，就代表心肺功能比较差。小孩子心肺功能旺，所以这个大便的条就比较粗，老人心肺功能弱，因此大便就细条。

第二就是要能够促进排便，如果有便秘的话，可以用黑木耳10克，水泡一晚上，撕碎黑木耳，放四粒红枣，去掉核，可以促进排便。也可以用一些炒过的黑芝麻，比方说用30克，加一点温开水，加一点蜂蜜，喝的话也能够促进排便。很多人以为说，如果是便秘就会导致到排毒不佳，其实不是了，排

便不等于排毒。你大便很通畅也不代表你排毒功能好，未必。排毒功能取决于你新陈代谢的能力，这个速度更快，当然你就足以排毒。如果你这个新陈代谢比较慢，而毒素积累更快，当然你就并没有真正能够排毒。不是说你大便畅顺就是一定排毒功能好。



便秘更大的风险是什么？真正的危险是它可能会造成脑淤血，会造成心肌梗塞。为什么？因为你不畅顺，你大便的时候你要很用力地去排便，你一用力就会导致到血压上升，导致到心跳加快，可能坐在马桶上面就心肌梗塞了，就脑充血、脑溢血了。



第三就可以找合谷穴。合谷穴其实很好找，两个手一交叉就知道了，你一交叉的时候，你这个大拇指按的这个地方就是合谷，你这样反过来，这边也是合谷，这样相对就是比较准确，自己的手按合谷。

因为合谷穴是大肠经的原穴,《四总穴歌》上面说:“肚腹三里留,腰背委中求,头项寻列缺,面口合谷收”。也就是说如果你是胃痛、胃寒,腹胀,那么按足三里就可以解决。如果你腰酸背痛,按腿背后膝窝、内侧膝窝那个地方,委中穴也就可以解决。

这个列缺其实也是肺经上的一个穴位,就是我们前面讲了,这个地方它是太渊,往上一点就是列缺,你这样伸的时候就可以看到肺经。比方说是头痛、脖子酸,你按这个列缺是有作用。面部痉挛、感冒,按合谷就都会有作用。

再次就是辰时,上午7-9点,是胃经气血最旺盛的时间,这个时候要吃早餐,早餐多吃一点,为什么?早餐吃得再多再多你也不会变胖。很多人注重形体好,生怕自己太胖了,其实早餐多吃一点怎么都不会胖,为什么呢?因为上午阳气最足,它就会容易消化吸收。

上午 9-11 点是脾经。脾经运化水谷，要把它运送到全身，所以早餐吃多一点不会胖的。你可以按这个脚背最高处的的冲阳穴，冲阳穴是胃经的原穴了。也可以按足三里，平时用艾条熏一下足三里都是有帮助。

我们略说一下，上午 9-11 点是脾经当令，要能够适当运动，11 点到下午 1 点是心经运行的时间，这个时候要能够睡好子午觉，那怕你就睡土 15 分钟、睡上半个小时都很好。那么你可以按心经的原穴，原穴就是神门穴。你这个手这样侧伸，上面这个是肺经，到底下这个地方，手腕这个地方有一个窝进去的一小地方，摸得到，在底下这里，这个就是神门穴了，就是我们心经的原穴。还可以按腋下的极泉穴。上次讲过了，把手伸起来这个腋窝里面，这个就是极泉穴了。极泉穴有什么作用呢？这个可以救急。



如果你发现一个人突然中风倒地上，如

果高血压突然升起来很高了，或者心肌梗塞了，怎么办？马上帮他按极泉穴，一个按极泉穴，再一个刺破这个十宣穴，十个手指头挤出血来。这些应该都是可以救急。



下午的 1-3 点是未时，是小肠经气血最旺盛的时间。下午 3-5 点是申时，是膀胱经气血最旺盛的时间。膀胱经很重要，它是我们人体最长的经络，那人体绝大部分的阳气运行的主干道、高速公路。所以，我们可以做摇篮式，上次讲过了。也可以按委中穴。

申时就是气血容易上输于脑，这个时候记忆力最好。所以你看我们在这个 3-5 点这个申时，膀胱经这个时间段，我们选择来讲经。为什么？因为它气血容易上输于脑，所以你不容易困，记忆力也会最好。气血很足，所以脑袋气血足，你做决策也不会犯迷糊，这时是做决策的最佳时段。要跟人家谈判不要刚刚睡醒、迷迷糊糊就去说话，下午选好

这个时间去谈决策是最好的时间段。所以我们会想 2:30-4:30，一开始没多久就开始进入到气血很旺盛，能够荣于脑的这个时间段。

下午的 5-7 点是肾经气血最旺的时间。这个时间就适合于保养肾经。养肾食疗可以吃核桃仁，每一天上午拿两个核桃敲碎它，把它细嚼慢咽，这样应该也是很好的，对于肾经有帮助。但是不要吃多了，吃多了也没有用。每天早上醒来的时候，按摩一下两肾，3 分钟也是有帮助。按一下太溪穴，也是肾经的原穴。就是在我们脚内踝骨后缘的凹陷这个地方，这个脚内侧这个踝骨的后面不是下面，后面有个凹陷的地方，这样就是属于太溪穴。太溪就是大溪，很多的水汇集在这个地方是太溪。当然我们都知道，也是可以按涌泉穴。

晚上的 7-9 点是心包经气血最旺的时候，心包经。心包经好心脏就活力强，可以按劳宫穴。

晚上的 9-11 点是三焦经气流最旺盛的时间，三焦分上焦、中焦、下焦。这个三焦是六腑里面最大的腑，是生命元气的通道。如果你这个时间能够睡觉叫做美人觉，气血很好。

晚上的 11 点到凌晨 1 点是胆经，这个时候一定要睡，深度睡眠胆汁就能够完成代谢，胆汁有多清，我们的脑袋就会有多清，胆汁清就不会生胆结石。

虽然是这样说，但是其实我自己做不到。为什么？忙于很多事务性的事情。所以我是很希望我们的团队能够承担更多的事务，我就不用做事了。专门做法主，就负责讲法就好了，这样就对了。

现在的人很多人其实都睡得很晚，不要说晚上 9-11 点睡觉，11-12 点钟睡觉已经很了不起了。往往都是没有什么事情，都要打开电脑在网络上面浏览一下、去游荡一下，凌晨 1、2 点还在网络上面游，多了去了。网

瘾呀，没有什么事情都要打开看看。

有一只蜘蛛爱上了蝴蝶，这只蜘蛛就向蝴蝶求婚，蝴蝶就拒绝了，蜘蛛觉得奇怪说：

“为什么？你看我很有财富哇，你为什么会拒绝我的求婚呢？”

这只蝴蝶就告诉它：“我妈妈说了，整天在网上混的都不是好人。”

记住这是则寓言，除非你要找资料，不然没有什么事情不要上去游荡，浪费生命的时间，尤其是浪费宝贵的养生的时间。本来就没什么事，本来可以 11 点睡觉，但是你一定去要游荡到凌晨 2 点，那有什么意义呢？很浪费、很愚痴。

凌晨 1-3 点，这个时间是肝经气血最旺的时间，如果肝经的疏泄功能好，就能够防癌抗衰老，所以说肝经疏泄好，防癌抗衰老。

我们来说一下排毒养生好了。

所有的对人体健康有不良影响的、会妨碍到生命运作的这种都称为“毒”。比如说

食物毒、比方说热毒、比方说水毒。食物毒就是不适合于你体质的食物，所以我们前面讲过，如果你查出来你先天体质是寒性的，建议你不要去老是用生机饮食，天天吃生菜、天天吃水果沙拉，觉得这个体型很好，但是其实那个对身体不利，是食物毒。

热毒是什么？热毒就是我们组织发炎的时候，细胞产生的酸性废弃物。那么要能够实现我们体内的酸碱平衡，可以喝钙离子水，可以适当地喝一点酵素。酸性体质就会容易得肿瘤，所以要喝一点钙离子水会有帮助的。

水毒，其实就是指痰瘀。中医叫痰饮，它不是那种痰，没有痰那么黏，但是它有一点点流动，但是黏黏的那种，还是可以动，没有那么严重，但是其实就会对身体有伤害了。

事实上它是这么一个渐进的过程，如果痰瘀体质你不能转的话，它就会变成毒，毒你不能转的话，它就会变成肿瘤，所以痰瘀

到毒，毒到肿瘤，三部曲。那当然最好的方法是什么？当然就是要健脾了。所谓的脾为生痰之器，如果我们脾的功能，中宫运行不畅顺、运化不畅顺，它就会容易产生这种痰瘀，所以把后天之本的脾照顾好，这个痰瘀、水毒就容易化了。

 我们的人体气血很丰沛，经络很畅顺，畅通无阻，五脏六腑就能够顺利运作，顺利运作就会能够跟天地宇宙的运行规律能够相适应，有异常天气的时候，身体自愈的功能也会自动调整，所以身体就会实现整体健康。

第三个健康方案是更要能够养心，心态养生。这个当然更重要，要能够一切都看得破、放得下，不要执著。善于调心的人就容易健康、容易长寿。你看《全宋词》里面收了有“苏门三大家”之苏辙的词就有四首，苏辙是苏轼的弟弟，苏辙其中一首是《渔家傲·

和门人祝寿》。就是在苏辙 70 多岁的时候，当然他很有影响了，名满天下。有很多的学生、门人过来写词，给老师拜寿，由于学生、门人写了很多词，他自己就和了一首：

七十余年真一梦，朝来寿筵儿孙奉。

忧患已空无复痛，心不动。

此间自有千钧重。

这首词的上阕就描述他 70 多年一辈子，现在已经能够心如如不动了。

早岁文章供世用，中年禅味疑天纵。

石塔成时无一缝，谁与共？

人间天上随他送。

这种就很豁达了，在下阕里。早年的时候，会热衷于去写文章，得到世间的认可，到中年就已经看透很多了，就会喜欢跟随禅师去禅修，“中年禅味疑天纵，石塔成时无一缝。”眼下年纪大了，到底会去哪里呢？无所谓很豁达，“人间天上随他送”。

你看，以前那种文人士大夫，他因为有

很传统的文化滋养，既有儒家的、又有禅学的等等，所以他随时能够调整心态，能够调节情绪感受，因此就相对能够长寿。

像苏轼也是如此，他被贬到黄冈：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”描述他回来的路上淋雨了，但是他还是很自在的。

还有你看像南宋的陆游，他也善于调心养生。陆游到晚年的时候，他写了很多的这个诗、词。比方说描述他怎么样通过喝粥来养生，等等有很多方法。

第四个健康方案就是我们很独特的了。就要能够用好五运六气来测出先天体质，再结合后天体质，作出个性化的养生方案。

这个其实本来它出自于《黄帝内经》，但是现在的中医界已经很少能够去运用它了。在药师法门里面的话，它还是会有很多在应用层面的一些细节的方法，所以其实是可以进一步去地做好它的运用法，那么这样就能够很精准。

你看我们既有宏观的、又有微观的。宏观的就是知道人与天地宇宙这种关系。太阳的运行规律、五大行星的运行规律、恒星能量波的对我们的影响，等等，我们都可以透过五运六气能够查出流年来，当然也能够根据我的出生年月日时，也能够准确地知道它对我有多大的影响等等。所以就能够预知，这个是宏观上面。我们再来结合“全基因组测序”那种，你就可以看到天体的影响、气候、物侯的影响是一个因，基因的状况就是一个果。所以我们因和果之间可以互相映照，这样就会非常精准、非常好了。

而且最好是要一直让自己尽量地用心生活，不要用大脑理性思维来生活。也就是说不要太功利化地生活。大脑理性思维干嘛呢，就是算计、就是功利计算，所以那样就活得很累了，尽可能不用大脑生活。

正如我们昨天所说的，大脑是个好仆人，但是是个烂主人。不能够让它做主人，

让我们的心做主人。它是个仆人，它可以成为我们的工具。我们有丰富的知识可以拿来作我们的工具，但是不要反过来被这个知识所束缚。

所以修行人要经常问“是什么”，不要老是追问“为什么”？这个是不同的地方。当你问是什么的时候，你看到的是当下的相互关系，人与人之间、人与天地之间是什么？当下的真实相是什么？当下的真实相，比方说我得了肿瘤，那真实相就是我得了肿瘤，我不排斥它、我不抗拒它，这是一个现实，我完整地接纳它，再来照亮它。它会在提醒我，它会在警示我，以前我的生活方式其实是有一些偏差的，所以现在我要照亮它，我要更深地去挖掘生活的意义、生命的意义、生命的真相。这样你就在问是什么？你就可以看到当下呈现的真实相。当你问“是什么”的时候，跟随你如实观，佛教是如实观，很多人认为什么？有些人认为说佛教是唯心，

世间科学是唯物，不是这样的。

佛法是什么？唯真实、如实观。真实是什么，就如实呈现它是什么。怎么样可以做到？就是一直去向内去照亮，然后问是什么？当你的禅定和禅观的能力越来越强，你能够知道的这个“是什么”的范围就会越来越广大，乃至与天地精神相往来。

而当你问“为什么”？问“为什么”那是什么关系？那是因果关系，那是凡夫的因果关系，凡夫会从相这个上面去追问因果，就是遇到一个事情他一直向外追寻为什么，你去追寻“为什么”的时候，你就一直是大脑在运转，大脑在运转的时候的话，你就离开了真实的生命，你就活在大脑的概念所组成的、所构建的、虚构的那个世界里面去了。

所以这种相上的因果关系，不是佛教里面所讲的深信因果。深信因果是什么？谁能够把因果说清楚？连阿罗汉都不能够完整地说清楚因果，你去看看《贤愚因缘经》，那

个因果是什么因果？心灵因果。这个无比复杂的这种因果业力的运行规律，不是一般的状态能够知道的，不是这种世间人大脑思惟所说的，这种表面的粗浅的相上的因果。那种心灵因果其实是非常深入，非常复杂的。所以我们看相关关系，不是看凡夫这个相上的这种粗浅的因果关系。

 **不要活在大脑里面，活在内心真实的感受里面，去照亮它。这样你就会能够每一天都活得很轻松自在。** 

你没有有一个框去把你框住，当你一直去用大脑去吸收、去累积知识，用已知的知识去解读你遇到的事情、去探索世界的时候，你的知识是有限的，而世界是无限的，你的知识是静态的，而世界是动态的。所以永远都是不足的，永远都是处在一个刻舟求剑的、到处碰壁的状态。

当然不是说不要知识,只是说不要执著,只能够让它成为工具和仆人,不能够让大脑这种理性思惟成为主人,而用我们的真心去开放、去感知。就是心与物之间不用一个桥梁、不用一个知识去做为连接的桥梁,而是直接感通,就是两段式心和物完全地、即时地能够感应到、能够体验到。而只有你这种真实的体验,才能够释放我们内心的痛苦之身。如果你用三段式,心和物中间用一个知识,三段式的时候,那个桥梁就会变成围墙把你的心困住了,所以心性养生,这个心态的养生、心性的养生更重要。

第五个健康方案就是药师法门特有的健康心法,就是我们重点讲了的“心性愿力疗法”的七个要点。

好了,我们到此地,就把实现身体健康这个层面讲圆满了。本来是明天我们就会讲一次药师法门的心理健康随许法。原来的计划是希望说用两天时间来讲身体健康

的随许法。但是因应大家这个状况，一讲就变成讲了四讲了，但是也没有关系。明天我们略略讲一下心理健康。比方说药师法门里面的天体心理学、情绪智慧，或者这个世间已经运用得很多的超个人心理学、海灵格家排，或者说语言行为那个程序学，或者认知行为疗法。

它跟药师法门这个实现心理健康能够贯通的地方，当然明天一讲肯定讲不完，我们明天略略地提一提，后面我们下一次共修，再有五讲的时候就专门来讲药师法门的心理健康随许法。

第五讲

诸苦生于欲自乐，诸佛生于利他心。

由此自乐与他苦，确当交换佛子行。

愿以此功德，普及于一切。

我等与众生，皆共成佛道。

南无本师释迦牟尼佛！

南无药师七佛！

南无药师海会佛菩萨！

诸位大德，今天是我们最后圆满的一讲了。先让我们共同发起无上殊胜的菩提心。

前面的四讲主要讲的是身体健康这个层面的。我们讲到了健康禅弘扬的体相用，也讲了药师法门的身体健康密码，气候、物候、病候与先天体质，也讲了怎么样来看后天体质。我们发了很多表格，大家可以根据那些表格来查出自己的先天体质，再结合以前所

讲的后天九种体质，我们就可以算出此生此世必发的病。先天体质、后天体质都容易患的，那个重叠部分，除非你一直精进修行，把整个转化过来，不然它是会发生的。重点讲到了《运气药诀》节选。还讲到了打破七重能量壁垒，证得生死自在。从宏观上讲五运六气，从微观上就讲望诊，又讲到了生命灵数，讲到了心性与因果，业力与愿力。

重点就是讲，因为现在这个癌症成为人类健康的头号杀手，所以就重点地讲了药师法门里面的治疗癌症的两类方法：心性愿力疗法和免疫疗法。重点地对于心性愿力疗法的七个要点都提示了一下。事实上，它就是我们的健康心法，就对一切疾病的疗愈都是有帮助的，对整个身心灵的健康都是非常实用的。讲到了基因是生命之本。我们讲到一个新的手段——全基因组测序，进一步讲了如何建立生命银行里面的健康密码。我们银行里面的财富账号，能够给我们提供物质的

基本保障，那我们生命银行里面的健康账号，当然就能够支撑我们的健康。

五、略释药师法门心理健康随许法

今天就只是略提一下《药师法门心理健康随许法》。这种只能说是一种预告式的略说，因为后续我们会专门安排讲这部心理健康随许法。

事实上，在药师法门的七重身心里面，心理健康是属于精神层面的。七重身心就是肉体、情绪体、理智体、意志体、直觉体、光明体和空性涅槃体。那么肉体当然我们知道，它本质上就是潜意识的生理外貌、潜意识的呈现。那么情绪体、理智体、意志体这个都是属于精神层面的，直觉体、光明体和空性涅槃体是属于灵性层面的。

修行要明心见性，要开悟，一定是要能够修证到灵性层面。药师法门之所以当机是因为什么？她不像祖师禅那么高峻，就像蚊

子叮铁牛没有下口之处，非常高峻。药师法门循序渐进，先让我们肉体健康，接着精神层面健康，灵性层面健康，这样就非常顺畅，而且可以推动佛教的现代化工程，因为它在见性以前的那些次第都是可以量化的，可以用科学语言从生理现象、心理现象、物理现象和社会现象四个层面来拿出证量的、可以量化的标准。就在当下的生活之中来修证，当下的饮食、呼吸、睡眠之中来修证。

1. 人的心理结构主要由四方面组成：认知、情感、意志、行为

我们今天主要就是说精神层面的，就是心理健康。事实上人类的一切问题归根结底都是心理问题、心灵问题。正是因为观念和心态的不同，决定了人生道路的千差万别。

你说每个人，谁会特别特别高，又高得了多少呢？谁的寿命会特别特别长，又长得了多少呢？其实都差不多的。无论在智力层

面，还是在生理的精力层面，都差不多的。但是为什么有一些人，他此生就能够在世间成就大事业，在出世间成就开悟、明心见性。而有些人就是浑浑噩噩，就这样过了一辈子呢？盲、忙、茫啊！开始是盲目的盲，中年是忙碌的忙，晚年就是茫茫然，不晓得这一期生命尽了将去哪里这种茫然。这个小时候因为什么都不懂，所以很盲目。故此盲、忙、茫三个字就可以概括一生了，很多人如果要写墓志铭，要刻碑，就刻这三个字都差不多了。

我们怎么样能够过一种觉悟的入生？让生命的价值最大化，让我们就在此生能够证菩提。那么，当然药师法门是很重要的。药师法门里面我们对于身体健康这个层面，已经把很多的要点基本上都说得比较完整了。因为接下来应该就是心理健康。

而一个人的心理结构和心理面貌，主要是由四方面组成的，也就是：认知、情感、意志和行为。心理问题或者心理障碍的发生，

也主要是由于这四个方面发生了偏差。这四个方面就组成了一个统一的有机体。认知越深刻,情感越觉醒而不会盲目,意志就越坚定,行为就越自觉。越自觉就更进一步能够成为菩萨行,就是自觉觉他。



佛法和心理学都能够为我们提供对世界、对人生的正确和深刻的认知。认知的提高很关键。佛法里面说:心量有多大,成就有多大。这个心量怎么样能够扩大?就是需要在认知层面提升。通过对认知的提升,完成心态的调整和生命境界的升华。



虽然佛法和心理学都能够提供对认知的提升,但是还是有差异的。心理学主要是解决异常的心理问题。有心理疾病,所以就去接受心理咨询,调整心态。帮助人成为一个正常的人,一个能够为社会大众所接受的人,这样他认为就可以了。

他不会更深入地去看到每个人的什么？每个人在从根本上来说都是病人。什么病？贪婪、愤怒、愚痴、傲慢、怀疑、不正见。这个贪、瞋、痴、慢、疑、不正见，是我们根本的病。当我们能够治愈这些病的时候，当然我们就从生死轮回的大梦之中觉醒过来。所以佛法是能够更进一步地帮助我们，从贪瞋痴的烦恼和无明我执中解脱出来。并且来说，它不但是提高认知，更注重实际的禅修和身心的转化。佛法是特别注重于实践的，你不实践的话，你内在的智慧不能开启，你听再多都只是知识层面。而要解脱，是要依靠内在的智慧涌现。

在知识层面，你累积得再多再多，都不会导致你开悟，反而会增加所知障。所以，我们要更注重实际的禅修和身心转化，一直到彻底地觉醒成佛，这也就是佛法最重要的两个方面，也就是见地和行持。

所谓见地就是认知的提升。我们从凡夫的知见，提升到阿罗汉的知见，提升到菩萨的知见，再提升到佛的知见，或者说有一些人，可能一下子到不了阿罗汉的知见，他可以怎么样？从欲界人类的知见提升到天道众生的知见，扩大心量。更进一步就是提升到出世间的解脱的知见。这是见地。

行持，就是要实践。所以禅师说：高高山顶立，深深海底行。高高山顶立，就是见地的提升、认知的提升。深深海底行，就是行为身语意三业清净，很微细的地方，因果都很清净。

见行更互为助伴，智者不狂戒不痴。见地和行持是互相促进的，这样的话，智者不会狂妄，而持戒实修的人就不会盲修。所以这样才可以修行成就。

最近这么一些年，每一年我都会接待超过 10 万人以上，有一年春节的时候，在六祖寺，一天之内就接待了超过了 3000 人。从凌

晨3点钟开始做大斋天，一直到当天晚上12点。所以我就可以很真切地体验到，虽然说生活条件好了，物质很丰富了，但是很多人内心的压力和痛苦并没有减少。其实在很多人心里面有种种的烦恼痛苦，有很多的结。尤其是有一些人他这种感情，情执是很多人内心很深的迷执。问世间情为何物，直教人生死相许。很多人都会有这种盲目的情执，这一辈子就在这里面折腾。翻江倒海折腾，所以很痛苦，走不出来。

那么，要懂得药师佛心理健康的方法，当然就很轻松了，当然就卸下万斤重担了。所以一般常规的，就像年轻人、中年人主要关注的就是事业的困局如何打开，还有怎样走出感情和婚姻的迷茫。老人家过来了主要也就是关心身体的健康、康复，还有子孙的幸福。而其实所有大家所最关注的，大家都认为跟自己息息相关的、最关注的这一切，都离不开健康的心理。所以心理健康其实是

非常迫切的需要。

不论是个人的幸福还是社会的和谐，都离不开健康的心灵。而当今社会问题之中最大的问题，恰恰就是人的心态失衡。我们的心态失衡，依报随着正报转。所以我们可以明显地看到最近一些年，这种天灾很频密。你看从我们的5·12地震，到日本的3·11九级地震，我们今年又有地震、水灾。前几天报道，珠海那个城市里面就可以划船了，街道上面很深的水，橡皮艇放下去都可以。这种为什么？跟我们的心态失衡有关系。大众的共业、大众的心态普遍都很迷茫的时候、很漂浮的时候，当然就会依报也就会跟着起变化。

所以可见，健康禅是最当机的法门之一。我们后面将会专门用五讲的时间来讲当下就可以使用的，药师法门的心理健康随许法。我们要关注身体的健康，更要关注心理的健康。当然如果你根器很好，你更进一步可以

提升到灵性的健康。而事实上你要修行解脱，要成就灵性健康，决定不可以离开前面的两部分。

很多人修行你会发现，他的心理状态都有缺陷。整个人都处在一种很脆弱、很敏感，那样的一种心理不健全的状态。人格都尚且没有健全，修行怎么会成就呢？身体都整天病歪歪的，怎么会有精力去禅修呢？所以有了身体健康和心理健康，更进一步到灵性健康，我们就很顺畅了。而事实上很多灵性层面的障碍，它会在你疏导、解决心理问题的时候，也能够得到解决。所以释迦如来说菩萨要修六度万行：布施度、持戒度、忍辱度、精进度、禅定度都是修福德，到最后般若度才是修智慧。而修了智慧明心见性，就可以见性成佛了。

如果你没有福德的基础，怎么会有智慧开启呢？没有福德的水，怎么会有智慧的鱼呢？没有身体健康和心理健康，怎么能够成

就灵性健康呢？

所以我们要能够善于运用一些好的方法和工具，比如说西方心理学。西方心理学最近这几十年，已经越来越关注东方的禅，禅的智慧、禅的实修。比如说从上个世纪八十年代开始，美国麻省理工学院的卡巴金博士，就运用内观禅法来帮助大众减轻压力，减轻心理的焦虑、烦恼和压力。而非常成功，广受欢迎。他的正念减压疗法，已经被许许多多的医院、学校、企业、监狱等等这些机构都广为运用。让大家心态更稳健，心理更健康。事实上他依靠的就是什么，就是从我们最基本的内观禅开始，来做正念减压疗法。

西方心理学和我们东方的佛法，都是关注心与心对话，西方心理学从弗洛伊德、荣格、弗洛姆的精神分析，到西里维奥·方迪的微精神分析学，到南非心理学家弗里兹推动的格式塔疗法。格式塔疗法在极盛时期，在美国有超过 500 万的信徒，号称为西方禅。

它主要的就是空椅疗法和反推疗法。格式塔疗法是一个很好用、能够帮助大众解决心理问题的方法。还有，比如说像认知行为疗法，也是非常好的。认知行为疗法里面讲到的幸福四部曲，怎样能够从这种烦恼之中马上达到幸福的心态？运用这个四部曲是非常好的。还有包括人本主义心理疗法，包括完形心理学，要活出完整的人生。

我们学了很多的知识，哪怕你得到博士学位博士后，那又怎么样呢？你仍然还是活得不完整，不完整必然就不快乐。所以要有智慧，让我们活得完整、生活活得完整，这就是完形心理学。

还有最近一些年比较流行的，像德国海灵格的家族系统排列。对于解决婚姻问题，解决家里面小孩子很叛逆、很反常等等，都疗效非常显著。为什么？因为他就可以看到问题背后的问题。他通过找很多人来演角色，有些演父亲母亲、祖父祖母、外祖父、外祖

母等等，所有的亲戚都排出来。在这中间发现这个家族的业力。因为小孩子他在潜意识层面怎么样？他会有一个对家庭、对父母的盲目的爱。如果上一辈，或者上几代人这个家族曾经有问题。比方说有离婚，有自杀的人，有其他的问题的时候，这种影响力，这种业力会辐射到后面的子孙。但是不知道，如果没有通过一定的方法把它查出来的话，是不会知道的。就像中了诅咒一样，这个家族后代总会容易出问题。通过这个就可以照亮。还有比如说像个人心理学，超个人心理学等等，其实这些很多都已经引入禅修了。

前些年，他们有一些机构请海灵格到广州，到各地来做辅导的时候。他就跟大家说，他在飞过来的航班上面，就看了一下德文版的《论语》，那是他第一次读，觉得孔子两千多年以前说过的话，他心里面很有共鸣，非常赞叹。他当然也包括了运用一些西方的成果了。比方说，像萨提亚的家庭疗法，像

哲学上的现象学等等，都有把它融合起来。总而言之他的目的，就是让人能够照亮心灵，从那种自己以前都没有意识到的那种盲目的爱，能够照亮以后，变成觉醒的爱。能够这样觉醒的时候，当然他无论是婚姻、家庭的问题也好，还是小孩子成长的问题也好，很多问题就能迎刃而解。

这其实都是非常好的工具，前面我们所提到的这些，都有受到东方佛法的影响，东方古老的禅智慧的影响。比方说像荣格，他是精神分析学的大师级人物。他就很推崇什么呢？推崇已经翻译过去的《西藏度亡经》，他就说：“我不管到哪里，我都要带着这本书，我睡觉我都会把它摆在我的枕头上，我对于精神分析学的发展，很多的灵感都是来自于这部《西藏度亡经》。”由此我们可以看到，古老的东方智慧和现代西方文明的结合，将能够更好地促进人类的心理健康。而很多的西方的心理学家，已经在运用禅的实修方法，

已经把它引入到他们对于运用心理学来帮助大众减压，消除解决心理问题。同时的，很多的禅师在西方弘法，也更多地将西方心理学融入到禅修的指导之中。

比如说铃木大拙是很早到西方，到美国去弘扬禅的大德。铃木大拙和弗洛姆就有合著一本书，就是我们现在可以看到的，应该出版了很多年了《禅与精神分析》，有中文版，这个应该是一个很重要的、很好的书。如果我们要学习药师法门的心理健康随许法，这本书是很值得参考的。

前两天有位武汉居士也过来告诉我，说法国巴黎梅村的一行禅师，也很愿意加强跟我们这个系统的交流、合作。也愿意来开设正念禅工作坊。去年药师佛文化节，我们也已经请专家教授专门过来办过正念减压疗法的工作坊。那么有机缘、有需要，我们还会继续广泛地邀请禅师和大德们过来做这些工作坊。

今天只能大约每样都是介绍性地、预告式地提一点点了。我们就以凡夫心里面很迷执，又不愿意敞开心扉，去寻找解决之道的这种感情的迷执来说好了。

比如说，很多人尤其是年轻人，经常他会有很多困惑。觉得不知道哪个是我的真命天子，或者天女呢？不知道。很飘忽。还有一些就会迷茫、很困惑，觉得说我到底是要选择我爱的人还是爱我的人呢？也是很摇摆，飘来飘去。

那些已经结婚的人，就活在恐惧里面，就会担心，就会想我要怎么样才能够抓牢他。让他永不变心，也是很恐惧的。很多人活得很累，所以说：觉醒的人，活得很快乐、很轻松。无明的人，活得很累、很沉重。你看他不是这个烦恼就是那个烦恼。

其实当她向我提出这个问题的时候，我就知道她掉到陷阱里面了。为什么你知道吗？因为当她这样想的时候，这个女子就已经给

自己埋下了地雷，她就给自己挖了一个坑，挖了一个陷阱。你透过她那个问题你去想深一层，你就可以看到问题在哪？因为你通过这个问题你可以看到，她的控制欲、她的改变欲。

其实这个时候，她头脑里面的真实想法往往就是：我会倾向于选择爱我的人，而不是选择我爱的人，为什么呢？因为她就会想，如果我选择我所爱的人，我就要听他的。我终身都要受制于他，受他控制。并且的话，会怕他跑掉。你看，一开始她就已经到了里面转了很多个圈了。但是如果选择爱我的人，他就会比较听我的，听我控制、听我摆布。所谓的三从四德，太太出门要跟从，太太骂我要顺从等等。这个话是胡适说的，这个胡适很搞笑，他在晚年的时候说，男人要有三从四德。

她就想着，他会比较听我的，而且我也不怕他跑掉。所以选择爱我的人这个会比较

安全，这个是稳赚不赔的。你要想一想，你看她的内心深处的的问题，问题背后的问题是什么？其实她是有控制欲的，谁能够听我控制，当然是爱我的人他愿意听我控制了。但是她就不知道怎么样？你一旦结婚以后，这一切就改变了。他不会那么听你控制，前面要得到你的时候，当然是假装如此。很奇怪，我会经常遇到这种很搞笑的问题，其实一眼就可以透，但是她就想不明白。于是你就可以看到她的控制欲，看到她的改变欲。她想控制一个人，她想改变一个人。但是你知道吗？这个世间你能控制谁呀？谁你也控制不了。你能够控制的是什么？你修心。其他的你谁都控制不了。不管是你先生还是你太太，还是你的儿女。



大家都是独立的生命体、有灵性的生命体，谁也不会受你控制，谁也不会受你改变，除非他自己想改变。所以一定不要有改变欲，

不要有控制欲，否则的话，你会让你自己和他都很痛苦。



修行的第一步就是不要拔河，但是很多人总是在做拔河比赛。家庭里面大家互相都想控制对方，就开始拔河了。这样其实很辛苦。而且事实上我们想深一点，看到问题背后的问题是什么？我为什么要控制一个人？因为我缺乏安全感。我觉得我可以有一个依靠，对吗？所以她很脆弱了。但是你可以依靠谁呢？靠山山要倒。

当你一旦是那样选择的时候，你看起来认为很安全，但是你那种控制欲就会让人受不了。而且那种一潭死水，也一定会让人窒息的。所以以后其实是很容易出现婚外情的。而一旦出现婚外情，你的心里面就会有巨大的反差，觉得说你以前那么追求我，山盟海誓，眼下才结婚几个月，还不到一年，怎么变得这么快，就会激起天崩地裂的浪花。所以一

定要知道一个前提是什么？在任何的关系之中都要独立。我们不但是要学会生活独立，更要学会心灵独立，这个是很多人要补做的功课。

要有心灵独立。有一些人小时候情感上是依赖父母，结婚了就会依赖伴侣。而其实痛苦的根源就在于，你以为眼前这个人就是你的全部。因为你有依赖心。所以其实每一个人都要能够活出内心的强大，这是很重要的。不要成为别人生活上和精神上的负担。否则的话，靠山山要倒，靠人人要跑，肯定是如此。我是看到过千千万万都是这样的。因此你就会很难避免遭遇情感翻船。问题在哪？问题在于你自己心里面，你没有心灵独立。每个人一定要有自己的重心，要有自己的定盘石。不能够把重心完全地放在对方身上，这样的话，你一定会吃亏的。

我们讲过一个例子，就是鲜花和蝴蝶的比方。有些人觉得对方很优秀，一直拼命想

追求他、想得到他。气喘吁吁，像我们抓住一只蝴蝶一样，终于抓到了。但是抓到以后就索然寡味，觉得也不过如此。为什么？因为蝴蝶在那个网罩里面挣扎，一点美感都没有了。

其实你不需要这样，你只需要怎么样？只需要在你家的阳台种一盆花。这盘花的芬芳会吸引蝴蝶飞过来翩翩起舞，你很淡定地喝茶，欣赏这只蝴蝶的美丽，和享受鲜花的芬芳。而且还有一个好处是什么呢？当你有花的时候，蝴蝶就算暂时走了，它还会再来，当你没有花的时候，它偶然飞过来了，它最终会飞跑掉。

第三重好处是什么呢？当你内心般若智慧花开的时候，你的心全然开放的时候，这个世界上所有可能的门，都为你打开。你乃至想成佛都可以实现。而当你向外追逐的时候，你只看到一条道路，就是你追逐的那一条路。其他所有的门都关闭了，对吗？你

当然活得很累啊！觉得进退两难，左支右绌，不晓得怎么办。硬着头皮往前走，千难万险，退回去，不可能。为什么让自己生活在这样一种困局之中呢？因为你错了。你的心一直向外追逐，所以你只剩下一条道路。



当你的心全然开放的时候，般若智慧的花在内心盛开的时候，整个宇宙所有的道路的门都为你打开。



如果要在世间生活的话，如果你内心有问题，你希望通过结婚来解决问题，其实你更惨。为什么？你心里没有独立的时候，你去发生了情感，它只会放大问题，并不会解决问题。真正要解决的是你的心，照亮你的心。让你的生活有重心，就是内心一直在觉醒，而不是把重心全部放在对方身上，让他喘不过气来，他终有一天就会跑掉了，因为太辛苦了。还有一个的话，就不要自私。自私的

话你一定自己会受苦的。

讲一个例子好了，上个世纪 70 年代有越战，大家知道。美国也卷入了越战。那一场越战，是南越和北越的战争，就总共死了 200 万人。而其中有 5.7 万人是美国士兵，美国人，还有很多人受伤。美国人搞不定了，终于决定撤退了。当然北越就统一了整个的南越。

美国很多伤兵撤退回本土，有一个士兵在战争之中失去了右手，更不幸的是，右腿也失去了。所以他自惭形秽，而他是家里面的独子。但是他父母亲不知道他伤成这样，不知道他的状况，也不知道他到底是活还是死，都不知道。这个伤兵回国以后，他不敢去见自己的父母，心想不知道父母会不会接纳他。因为他是一个感情很丰富而又很敏感的人，这个士兵，他就先试探一下。他就住在洛杉矶的一个旅馆里面，给父母亲写了一封信，用快递寄回去。信上面就跟父母说，

我已经回到美国了，回到本国了。但是，我有一个朋友，是我一起战斗的战友，他很不幸在战争之中失去了一只手和一条腿。他想跟我一起回来，跟我们一起生活，请问父母这样可以吗？因为我们是战友，所以我一定要照顾他，这是我的责任。父母亲收到这封信一开始当然喜出望外了，儿子终于来信了，知道他还活着。但是他们起了一个自私的心，他们马上就给儿子回了一封信，说儿子呀，你一个人回来就好了，我们家境也并不宽裕，如果你带一个残疾人回来，我们无法照料他。如果他暂时住几天还好，如果要长期跟我们生活，会成为我们家庭的负担和累赘。因此的话，你就一个人回来好了。回了信以后，就如石沉大海，再也没有儿子的任何消息了。过了一个多月以后，他们等回来的是儿子的冷冰冰的尸体。

为什么？因为儿子并不是真要带一个战友，他所描述的那个人就是他自己。看父母

亲能不能接受一个有残疾的，负了伤的自己。他就想试探一下父母对他的爱。是不是真的、是不是完整的、任何状况都会爱他。于是他用一个婉转的方式来试探。当他收到父母的回信的时候，就觉得很绝望，所以从那个7层楼上跳下来。

所以说人跟人交往，一定不要自私。能够跟你交往的人，一定是过去生之中，跟你有甚深的缘分的人，要能够珍惜眼前人，不要不当一回事，不然的话你一定会后悔的。所以的话要能够从感情之中解脱，要能够由这种盲目的爱升华为觉醒的大爱。

还有，我讲一些我经常遇到的实际例子好了。

有一些人，她总会抱怨，抱怨儿子不听话，抱怨丈夫无能。觉得当初瞎了眼，我怎么会嫁给你，真是的。她就抱怨丈夫很无能。但是其实你知道吗？这个就是迷，为什么你要抱怨丈夫无能，问题背后的问题是什么？

是你没有心灵独立对吗？你的心理没有独立，你要依靠谁。唯一依靠的是自己的觉醒，唯一依靠的是自己内心的智慧的光明照亮心，这才是可以靠得住的。当你一定以为对方可以依靠的时候，相处久了，你发现他的弱点和缺陷的时候，你就认为他很无能，这种真正的问题是你的心理没有独立，对吗？

所以我们要像什么？我们要像珍珠一样，当一粒沙，掉在那个蚌壳里面的时候，掉在那个半张开的壳里面的时候。据说是这样的，月亮出来的时候，月光很好的时候，这个蚌会张开壳，来接受月光的能量。偶然的这种杂质掉进去了它马上会闭合。闭合以后，它就会用自己的能量和爱把它包住，一层一层包，最后就变成珍珠。

同样也是如此，我们不应该指责任何人，也不应该给任何人贴上标签，包括自己也不要贴上标签。不要有欲界人类的身份认同，当你对欲界人类这个身份，你完全认同这个

就是我的时候，你就难以超出欲界了。你要知道你真正的本质是佛，我暂时演这么一个人类的角色，但是这个只是演戏而已，戏散场了、谢幕了，我还是要回到我的本质是佛。

所以，心理学上你不要有对于这个人类、欲界，凡夫的人类这个角色，你不要有认同。你要认同就表示你的心有迷执，你的心有迷执，你的潜能和智慧就不能开启出来。所以要知道自己，时时刻刻知道自己的本性就是佛。用这个灵性的能量来照亮自己的心。

当然你也可以做，如果有些时候，确实觉得很困惑，也可以做做家排。其实很容易学，我们五次讲座的时候，大概两个小时就可以讲完整了，很简单。这种是一个很好用的工具，而且遇到任何事情你都不要马上去做判断，不要急于去贴标签，等到你充分了解了、看清楚了，再来做选择都不迟。

佛法里面有四圣谛对吗？我们都知道，对不对，四圣谛即苦、集、灭、道。但是其

实你知道苦、集、灭、道怎么用吗？就是：接受它、充分了解它、处理它、放下它。这个就是遇到任何事情处理的妙法，苦、集、灭、道。

首先是要接受它。人生本来就是无常的，这是真相，我们要完整地接受它。所以遇到任何事情，你都要完整地接受它。

 当你能够完整地接受它的时候，你就知道一切都是最好的安排。心里面没有抱怨、没有分别、没有烦恼、没有执著，充满了欢喜和感恩。这时候当然你就是懂得了苦圣谛。

在事情发生的时候，你要懂得运用集圣谛，集圣谛是什么？就是导致苦的因，那集圣谛事实上告诉我们，就是要充分了解它，你尽可能多地掌握资讯，你的判断就不会失误。

也讲个小故事好了。

有位母亲，送3岁的儿子到幼儿园去读书。在路上这位母亲就故意逗儿子，说：“儿子啊，假如我们母子两个去爬山，又忘记带水了，很渴，刚好在你这个小书包里面有两个苹果，你会怎么办呢？”母亲心里面的设定是，儿子会乖乖地说，妈妈，我会把最大那个苹果给妈妈吃，母亲就觉得很高兴。

但是儿子歪着头想了一下，他没有那么说，他马上就回答母亲说：“我会把两个苹果都咬一口。”这位母亲心里面很不开心，她就想：我白养这个儿子了，你看，好自私，有苹果就想到自己，还把两个苹果都咬一口，就自己一个人独吃。她本来就想发脾气想生气了。

但是，她想一想忍住了，就进一步问，看到底怎么回事。要充分了解他。所以就继续问说：“儿子啊！你为什么两个苹果你都要咬一口呢？”

儿子说：“妈妈，我只有两个苹果都咬

了一口，我才知道哪个苹果更甜，我愿意把这个甜的给妈妈吃。”

由此可以看到什么？如果我们没有充分了解他的时候，我们往往会误解人家的好心，对吗？我心里面情绪就起来了，我很生气。你知道吗？你对你儿子这个心理的伤害有多大，你知道吗？人家不是那么想的，但是你又误解了。所以充分了解它很重要。再处理它，然后就放下它。

 **学习佛法你不要去背很多名相，而又不知道用，苦集灭道怎么用呢？就是这个四句话：完整地接受它，任何境遇都要完整接受它。**


充分了解它，在充分了解它的过程之中，最好的解决之道，解决问题的方法就在其中了。只要你充分了解它，你的灵感、你的智慧自然会浮现出来。处理好了，放下它，不要执著。

不要执著于过去的成功，也不要对过去的不够好，生后悔心，都不要，放下它就对了。所以的话，其实一切的情绪都是什么？我们怎么样去看待情绪？我们有时候很生气，我们有时候很高兴，我们有时候很嫉妒，我们有时候很怀疑等等，这一切的情绪怎么去看？我们不是说，首要的第一步是要提高认知水平吗？有哪几种看待这些情绪的方法？

佛陀的智慧就足以开示我们。佛陀有三种根本方法开示我们，但是你能够用到什么呢？就看你的智慧了，看你认知水平的提高了。

佛陀说有三种方法可以处理我们的情绪，可以提升我们的认知。

第一种认知是把贪瞋痴这些情绪，把这些种种的情绪，都把它看做是什么？看做是敌人。贪、瞋、痴。贪婪、愤怒、愚痴、怀疑、傲慢、不正确的见解，这些贪瞋痴慢疑呢？都是烦恼，都会伤害我，都会让我失去理智，

都会让我掉到坑里去。所以，它是我的敌人，我要消灭它。这个是第一种认知对吗？

第二种认知是什么？第二种认知就更高了，就是把它当做朋友，这些烦恼生起来，它是我的朋友，是来提醒我，提醒我什么？提醒我内心还有黑暗的地方，还有盲点没有照亮，还有业障没有转化。所以，它是我的朋友，我要感谢它的提醒。

但是这个还不够，更进一步的认知是什么？也就是第三种认知，贪瞋痴这些情绪当下就是智慧，你不要刻意去转变它，而只是在里面见到你的佛性，见到你的灵性的光明智慧。当然这个有很多具体的修法，我们讲过了只是预告式的，所以也不展开来说。不然单单说这个三种认知的提升，渐次渐次地提升，还有三种的根本解决之道，我们就恐怕要讲一个小时了。

当然这个就是情绪的智慧，我们怎么样面对自己的情绪，每一天我们都会不由自主

地生起很多的情绪来。当我们逢缘对境的时候，外界的任何的刺激，都会在我的心海里面激起涟漪、激起波澜。那我怎么处理？怎么照亮？这个就是情绪的智慧了。

所以说情商比智商更重要。因为一件事情要成功，它需要社会大众的支持。所以可能 20% 是需要依靠智力，那么更大部分的可能是需要依靠情绪的智慧。所以这个是需要提升的。就是我们在这个中间，要把你所遭遇的感情，当做是修行法门，在感情里面修行而得到解脱，不起执著。由盲目的爱升华为对众生的觉醒的大爱。就像我们原来曾经说过的那个故事，那个义湘禅师一样。韩国浮石寺是很著名的禅宗的祖庭，我们去参访的时候就知道这么一个故事。他们的开山祖师义湘禅师，从新罗国来大唐求法，他学的是华严宗，当时华严很兴盛。他跟我们华严宗的四祖清凉澄观国师是同学。义湘禅师归国以后写了一些对华严的注解，都寄给了澄

观国师来给他写序，师兄弟感情很好。

那么，他是在山东文登这个地方船靠岸登陆，晚上就没有寺院，就寄住在一位居士，一个信徒的家里面。而这位居士的女儿，一见到义湘禅师就一见钟情，而且很执著。禅师去长安学习了10年，这个女子也等待了10年。

禅师学好了决定回国弘法，又要经过山东坐船回去，这个女子就赶过来，希望禅师带她走，那禅师当然拒绝了，看到这个船已经开了，越航行越远。这个女子很刚烈，就跳海自杀了，自杀以后，就转生为一条龙。转生为龙的时候她醒悟过来了，她觉得自己以前很迷，所以会很执著于、迷恋这个禅师的身体，但是我并不懂得他的心。现在我能够明白他的心是为了正法久住、为了弘法。所以我要去护持他，做他的护法。

禅师归国以后，新罗国国王就赐给他一块地，让他建寺院。但是周围老百姓都并不

信佛，所以白天建寺院，晚上老百姓就来拆。这样弄了好几次就建不起来，3年都没办法建起来。那怎么办？后来这个龙就想了一个办法，当老百姓又来开始拆那个建材的时候，这个龙就用神通力把一块巨大的石头，漂浮在那些拆房子人的头顶上。那些人吓坏了，我们都不知道，原来义湘禅师有神通，他没有害我们，不然他念个咒，我们都死翘翘了。你看他现在一显神通，把这个石头飘在我们头顶上，吓坏了。于是就很顺利就把这个寺院盖起来了。

我们也确实看到这个石头，用一条线可以穿过去，它跟山你看起来连在一体，但是，如果你用一条线，可以一直从里面拉出来，那就表示它没有跟山连在一起，很巨大的一块石头。后来在义湘祖师圆寂以后很多年，这个寺院衰败了。衰败以后，后来的住持想了个办法，就是把义湘祖师在唐朝遇到的那个女子画了一个像，供在一个小阁里面做护

法神。从那以后这个寺院又重新兴盛起来了。现在这个浮石寺的住持是叫做佛日禅师，也是有相当的影响的。

比如说我们原来说过的。老太太供养禅师那个公案。有一个老太太听说一个禅和子很想参禅，就决定成就他，在山上给他搭了一个茅棚，每一天这老太太给他送饭。先是自己送，后来自己年纪大了，就让女儿送。这位禅师一直用功了20年了，老太太就要来考功了，看看这个禅师到底开悟了没有，修了20年了。

就跟女儿说：“你今天给禅师送完饭，就一把抱住他，看他怎么说。”果然女儿就听母亲的话了。

禅师就说：“枯木依寒岩，三冬无暖气”。就是像我冬天的很寒冷的，石头上面的那个枯死了的树一样，我不会对世间的凡夫的这种感情动心的，你说他开悟了吗？当然没有了。

老太太就很生气，就激励他，要鞭策他。就说：“我花了 20 年的光阴，原来是养了一个俗汉，光头俗汉，并没有见性。”所以就把这个禅师赶跑掉了，还一把火把那茅棚烧掉了。禅师当然很惭愧，觉得我确实没有见性，所以到处寻师访道，后来他得了一个入处。

3 年之后，他又过来了，老太太看了以后很高兴，又给他搭个茅棚又来修。修了几个月以后，因为这位老太太的女儿已经出嫁了，她儿子已经生了儿女了。所以，她就叫这个孙女又送了几个月饭，又同样地考验他。这位禅师就怎么说呢？当她的孙女抱住这个禅师，这位禅师说：“你知道，我也知道。”

你不要迷糊想，用凡夫的认知来想。我们通过另外一个可以知道，可以知道禅师的这个回答的意思。老太太见禅师这么说，很高兴，觉得禅师真是有人处了。

赵州从谗禅师是一位见性的大德，大家都知道他大彻大悟，所以尊称他为赵州古佛。

有一天有一个比丘尼就来顶礼赵州从谏禅师，她就跟禅师说：“师父啊，请你给我传授禅的最深密法”。

赵州禅师马上就伸出手来，在这个比丘尼手臂上掐了一把，这比丘尼又惊又怒，很生气，觉得原来禅师你还有这个在。赵州禅师说：“不是我有这个在，反而是你有这个在。”

其实是什么？修行要能够面对一切，不要逃避。你一定要能够照亮你的心。对于种种的情绪，情感也是如此。当你一直排斥，一直说你已修到波澜不起了，像枯木依寒岩，三冬无暖气一样。但是其实没有用。为什么？因为你的心是死的，你的心不是活的。

事实上修行人心是全然地开放，是不断涌现鲜活的智慧，不会排斥任何，不会抗拒任何，非常有智慧地能够去照亮它。不会被任何一丝一毫的东西所困住，无论是物质还是情感。但是，内心之中又有大慈悲，对一切众生的这种大慈悲，这样才是对的。

事实上那个禅师的开示就是说什么呢？就是说我们都有佛性，我们都有可以成佛的可能性，都是鲜活的智慧。像赵州从谏其实也是如此，他说不是我有这个，而是你有这个。是指你还要问深密法，事实上深密法，密在汝边，就是你的心。心是我们最大的秘密，这个心可以让我们成佛。

所以你虽然是戒行清淨，但事实上也是一种有相的持戒，还没有真正地达到，见性的无相持戒这种层面。所以，要能够时刻照亮自己的心，这是我们说在情绪上面的智慧。

还有在事业上面。有些人就觉得对事业也很困惑，不晓得、很恐惧，不知道到底事业发展的方向在哪里。年轻人踏入社会，不知道到底要选择什么工作。因为选择太多了，反而变成不知道选择了。目迷五色，其实是什么？

第一个你所从事的这个行业，要能够有广阔的发展空间。

第二个是你很乐意去做，只有做自己，只有你喜好，你做的时候，会觉得就是享受，而不是为了养家糊口，这样当然就很有趣，能够在中间学到东西。

第三个当然就是报酬也还理想。年轻人应该第三个不要过分地强调。更重要的是你要能够提升自己，不单单是要有兵本领，还要有将本领和帅本领。兵本领就是你掌握技术，但是这个不管你怎么高明都是兵本领。你看这个世间，智商再高的科学家还是为政治家所用。所以当你能够整合优秀人才的时候，来开创事业的时候这个是将本领了。

当然更重要的是要能够照亮你的心，很多人觉得这个事业陷入到一种循环的状态。看起来有成功，又遭遇失败，又开始用功，转一个圈，又遭遇失败。怎么样能够打破轮回，打破这种循环呢？

第一步就是要将注意力集中在你所希望的，而不是你不希望的事物上。

一旦你的内心走上了正确的道路，那么你的生活也就会奇迹般地向着美好的方向前进。所以，你注意什么那个能量就会灌注在那个上面，你担心你恐惧某一件事情，往往它发生的几率就会增大。

第二步当然就是提高你的能量振动水平。

为什么？因为你那种幸福的振频，满足的频率，能够吸引更多的幸福。哪怕世间人看起来是苦难，只要你坚持，它一定会化作光明和智慧。而只要你乐在其中，当下你的心并不会觉得痛苦。

你看像我们的证严法师，她在台湾做慈济工作会，一开始找的是一帮家庭妇女，每个人每一个月拿5毛钱出来，这样开始做，又开始纳鞋底。能够做得很大，四大志业，八大法印。做得非常大，遍及全球60几个国家，都有他们的志工。

你想想，如果当时我们证严法师带的是一帮知识分子，想这个也不行，那个也不行，

就一事无成了，肯定做不起来。所以，你只管去做就对了。

当然也需要能够掌握一些方法。我们在后续的心理层面会讲到，药师法门里面的一些独特的方法，比如说天体心理学。你要知道，你要善于运用跟你相应的星座、星体。现在我们学习这个五运六气，学习这个《运气药诀》，我们知道，这样可以帮助我们能够实现身体健康。但是其实你要知道，五运六气在天体心理学里面，它也可以作为财富密码。什么时间你适合于做哪个领域的事情，你要怎么样去做，会更容易成功，而在这个成功的过程之中，你能够借助到整个法界的、天体的这种能量，而在这个中间你的心豁然地打开。

不单单是你的事业成就了，其实更珍贵的是你的心也成就了。这才是我们觉得，这个药师法门非常巧妙的地方。在帮助你实现事业成功，而同时你的心也打开了，你原来

的那些迷执也都烟消云散了。原来是你心里面的那些局限和迷执，你对那些认知局限性，限制了你的成功，让你以为这个宇宙就是匮乏的。我每一天都要打拼得很辛苦，才能够得到那么微不足道的那么一点点成功。而我时刻还很恐惧，我担心哪一天这一切，微不足道的成功都会失去。所以每一天都活在恐惧里面，这么患得患失，有必要吗？不需要。

 当你懂得了天体心理学，懂得了这个五运六气的财富密码，你就很快乐了、很轻松了。为什么？因为你调动的是法界的力量、法界的能量。就算暂时遇到小小的挫折，你也很淡定、从容、自信，因为知道一切它的运作规律。所以这个是药师法门里面的一些窍诀。

第三步就是要充分地肯定自己，这个很重要。

你对你的肯定有多高，你的成就就会有

多高。当你一直以为你是一个只能做一点小小事情的人，你就确实就被自己捆住了，就像乌龟的壳一样，你逃不出来了。当你打开心量的时候，而且当然这个需要有方法，你一直去照亮你的心的时候，当然你的成就会更大。

而当你不是认同于欲界凡夫的人类这种角色，而是知道你的本性是佛的时候，当然你乃至可以圆满成佛。所以这个生活之间，只有两件事情我们可以掌控，其他的任何人和事，你都不要试图去掌控它。你希望做成一件事情，你绞尽脑汁去想，想到你这个脸色苍白，伤了肺。为什么？因为你想得太多，这个气血耗散太多了。你看京剧里面那个曹操，脸是雪白的。为什么？因为他耗散的精神太多了。

我们不需要那样去用大脑，而只需要用心。有两件事情我们可以掌控，世间的事情它不是照你所想那么发展的，而你一直以为，

你精确地计算了、你用大脑想了很久了，它一定会那么发展，但是当它不那么发展的时候，你就很难受了。

所以要接受一切的发生，一切的发生都是完美的，都是最好的示现，都是启发我的，不要去试图掌控。

你能够掌控的是什么？第一个就是掌控你的起心动念。我们所想是我们能够掌控的，是我们能够转化的，也就是说你的心灵的境界越高，心想事成的速度就越快。当你不能够提升你的心灵境界，不能够与药师佛相应，与法界相应的时候，有些人去学了那个吸引力法则，天天就痴心妄想。想了一个月发现没变化，就觉得这个吸引力法则骗人的。但是其实，西方的那种吸引力法则当然有它的局限性，它很多是没有讲透的。本质上是你的心灵境界越高，那么你心想事成的速度就会越快。为什么？因为你搅动的是整个法界。

第二个我们能够掌控的就是我们对生活

的态度。你是用乐观的、积极的，是用全然开放的态度来对待生活。还是有一个思维路径依赖，很狭窄地面对生活，很悲观地面对生活。这样，你的认知和你的态度就决定了你的成败。如果你能够做到这三步的话，打破事业的困局就是可以知道的。

2. 推荐书

当然我们今天就不多讲了，推荐几本书给大家去看看，因为呆会我们就共修，下次的药师法门的禅修营，肯定还会有一段时间，所以大家找几本书看看。

第一本就是出了很久的了，铃木大拙和弗洛姆合著的这个《禅与精神分析》。

第二本也是出了好几年了，2008年南方出版社出版了一本书叫做《新世界灵性的觉醒》。

第三本就是《疗愈场》，讲人和宇宙的关系。

第四本就是东方出版中心出版的一套丛书，《佛学与心理治疗丛书》一套五本。比如说像《正念与接受》这个是讲认知行为疗法的第三波浪潮。还有像《平常心》，这是讲禅与精神分析等等。

第五本就是《平行生命期·量子场的波动》。

第六本就是《情商：为什么情商比智商更重要》⁷，这是个美国人写的，美国一个心理学家写的。

这些都可以作为参考资料，那么我们学习药师法门心理健康随许法的时候，如果有这么一些这么基础功夫的话，应该会更容易。

还有第七本，很好看的，叫做《薛丁格的兔子》。

这种对于心理健康方面，我们要学习睡光明法，要 guarantee 自己每一天抽一个小时，就能够足以看完一本 300 页的书。这样，你就可以广泛地吸收很多世间的那种资讯。

在灵性健康这个层面，这个是药师法门的核
心，因为这是我们解脱的核心。这个世界什
么最重要啊？灵性觉醒最重要对不对。所
以，我会推荐那个弥勒若巴的四本书。

这弥勒若巴很不错，他是一个美国人，
但是他就会去出家。一直就在印度生活了
几十年。一方面做英语翻译，另一方面专门
修行。一套就是《那若巴六瑜伽》上下册，
第二套就是《时轮金刚修行妙法》上下册。

其实，时轮金刚法就是药师法门的密层
义，很多都是完全相通的。这个里面如果
你懂得看的话，是点破了很多窍诀，这个
几本书要静下心来细细看，不懂也没有关
系。

我们把心理健康随许法讲完了，就会讲
环境健康随许法。环境健康当然就包括了
自然环境和社会环境。自然环境当然就是
环保了，社会环境当然就是指种种的社会
关系，如何去照亮它。在那个中间去行菩
萨道。那么你真能够去实践的时候，你
就是心改身

如故。身体看起来没有什么变化，但是你的心是真正的菩萨心，你是真正地在人间行菩萨道。更之后当然就是灵性健康随许法了。

那么基本上在实修层面，我们会是这样一个次第。

六、传承药师佛观诵简轨

我们最后讲一个简要的修法，传承一下好了，不讲解了，大家都发了这本书。

这个修法很简单，两分钟就可以修完。这本书，去年有个因缘，在福州他们做水陆法会，也请去做药师火供、传药师法。那也就讲到了这个药师佛的观诵简轨，传承是自多识仁波切，我们大家一起念诵一遍，我们就算传承了。

药师佛观诵简轨

皈依师三宝，发起菩提心，
度化无量众，脱离生死苦。（诵三遍）
自身化为空，空中生白莲，

莲心月轮上，吽字放蓝光，
供养十方佛，度化无量众，
摄取佛菩萨，功德与胜能。
吽字幻化出，药师如来身，
端坐莲月上，身如蓝宝石，
左手托药钵，右持诃子树，
额喉胸三处，嗡阿吽三字。
吽字放彩光，召请慧身佛，
与己融一体，吽字复放光，
召请不动佛，灌顶作加持。
嗡 贝堪则 贝堪则 玛哈贝堪则

RA 炸沙姆嘎德 娑哈

（诵 21-108 遍）

以修此功德，速证药师果，
使一切众生，无病获大乐。

好了，我们此次的药师法门随许法的学
修营就功德圆满，回向给一切众生都能够迅
速地在生活中了生死，证悟菩提，也愿我们
在座的各位就在日常生活之中当下顿悟成佛。

恭印《药师法门身心共治》功德芳名

(所有功德 尽皆回向 如有遗漏 敬请谅解)

5000 湖南省怀化靖州县飞山寺

2270 衡阳香林庵

2200

湖南邵阳谢诚谦经手

葛汉忠 赵芳合家200 谢诚谦合家120 袁明秋合家100

陶俭保合家100 姜湘花合家100 匡慧连合家100 谢洪英合家100

卿娇爱合家100 罗石英合家100 覃相和合家100 孙银艳100

颜奔泉合家40 刘又华合家100 杨爱娥合家100 申元宝100

申旭峰50 陶海英50 申旺骐50 申水峰50 毕文安50 毕楚鑫50

陈秀英合家40 肖和生50 易求清50 周玉英20 刘银兰30

何小龙50 胡玉幸50 张学华50

2000 杨振声 释禅嘉等善信 许丽合家

1520 张淑兰

1210 释慈海 刘敏玲合家 李玉香 李清录

980.8 唐新建 李泊廷

900 武建萍 徐世教

750 (党璇 梁政 吴敏 王学东 王金英 郑蓉 韩冬菊 韩峰)

690 福慧学佛组

600 胡花娟 包淑琴等 赖雪梅 (刘锡宏 廖玉连合家)

550 江苏小组

500 (郑国仕 亢玉荣 郑晔合家 郑歆合家) 善信 孙许容等

李加林合家 王湘林 伍丽 杨雯慧 张见庭

400 (王娟 王战英 姚兰 张青云) 陶秋莲 杨莉组 苏瑞鸣

388 杜远逢

300 (张梓聪 刘定容 刘昕妍) 冯仙鱼 木锦微 朱建华 柏胤淑

严俊群 肖松高 杜丽娜

250 邵烨全家

240 姜伶佳

220 (何卫 何金梅)

200 何小英 苟爱萍 高静 夏艳 邢启宁 苏弋炜 唐五华

王玉玲等人 王梦 孟庆娟 陈青云 侯有珍 翟格华

180 汪卫红

150 姜菊兰 徐金仙 何巧丽

130 江霞 陈文红

120 袁方

110 史银月



此咒量经书中 可灭诸障之罪

- 100 王彩霞 王昱丹 (赵月桃 杜林瑾) (佛弟子 黄彦铭
吴敏) 张传香 夏淑静 蒋菊 (赵素云 闫兆银)
陈丽丹 释果慧 李带娣 黄全湘 张酶苹 释悟寂 郭艳霞
彭岚 卢丽梅 卢丽芳 邓金香 程青林 刘锦萍 彭军辉
刘新程 徐山英 曾艳玲 陈平 黎玉芳 张启云 易松群
颜开 江淑荣 杨先娣 周丽荣 吴宁宁 管礼 杨玲莉
刘旭明 释登淳 柏明华 周玠汝 陈如玉 蔡雯 王丽花
尤凤兰 邹今华 王玲波 杨素娟 吴翠霞 魏春梅 胡安娣
杨禄珍 王连英 刘玉珍
- 70 蔡间莲
- 60 胡军华
- 50 彭中伦 彭伟文 杨桂梅 余贵珍 田翠娥 吴利香 刘淑珍
容爱梅 林佩芳 刘翠兰 善信 张莉珍 陈佩玉 吴彤华
刘林枝 季凤霞 王幸玲 李贵平 胡东芸 苗平青 易小平
周杰 罗会莲 郭琼阳 董静 吴彩艳 白文静 胡贵祥合家
陶尚军合家 唐莉琴合家 单国胜 曾祥福 熊淑华 陈红
彭绪琴 唐汉琴 欧阳莎莎 张勇 张佑兰 陈华 徐美元
李小珍 梁东 释觉秀 杨秀林 刘昭碧 江秀英
- 80 张新峰
- 40 钱启静 费菊等人
- 30 陈秀雄 刘洁 周香枝 李联英 池惠玲 霍玉兰 王李梅
- 25 马玉华 叶春 刘文广
- 20 朱秀芬 骆观于 王晓谋
- 15 谭一书 万芳林
- 10 程立华 郭伏道

2014年6月《药师法门身心共治》

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

• 禅与生活系列

- 1) 《禅与生活艺术——我们离幸福有多远?》
- 2) 《红尘禅心——如何成就幸福美满的人生?》
- 3) 《与心对话——禅悟人生》
- 4) 《净化人心的禅智慧》
- 5) 《禅与身心灵健康》
- 6) 《禅与现代生活》
- 7) 《禅与心灵环保》
- 8) 《禅与生命重建》
- 9) 《禅与幸福家庭》
- 10) 《心·宁静致远》
- 11) 《禅解吉祥经》
- 12) 《禅与创意》
- 13) 《学习禅》

• 禅与经营管理系列

- 1) 《禅与慈善——如何播撒万千财富的种子?》
- 2) 《禅与中国民营企业传承之道》
- 3) 《禅与百年企业管理的智慧》
- 4) 《禅宗智慧与企业发展》
- 5) 《禅与企业家内心修炼》
- 6) 《经营管理中的佛法》
- 7) 《禅与企业文化建设》
- 8) 《禅与现代企业管理》
- 9) 《禅与经营之道》
- 10) 《禅与财富自在》

• 禅与文化系列

- 1) 《禅文化在当代中国的现实价值》
- 2) 《禅与中国文化的传播》
- 3) 《禅与中国文化》
- 4) 《禅与孝道文化》

• 禅与般若系列

- 1) 《如何照见五蕴皆空》
- 2) 《心经的人生智慧》
- 3) 《不执著的智慧》

• 圣地参访系列

- 1) 《禅宗祖庭开示录》
- 2) 《九华山朝圣之旅开示》
- 3) 《四会——六祖成就之地》

护持热线: 0758-3309257、3110486、3308303

QQ: 276516970、1762703521、1247077617

护持帐号: 44-650501040001877

户 名: 四会市六祖寺管理委员会六祖寺印经中心

开 户 行: 中国农业银行四会大同支行

温馨提示: 网上转账选四会支行、支票户。

备注请写助印、给寺院捐款。

公休日勿去柜台, 可网上银行转账。

邮寄汇款: 广东四会六祖寺印经中心 邮编: 526200

慧日增辉网: www.hrzhang.org 实时报道最新活动及安排

教学资源下载: www.tudou.com/home/pinaya

微信公众号: [huirizenghui](https://www.wechat.com/p/huirizenghui)



六祖寺

LiuZu Temple Sutra Printing Center

印经中心

广东省四会市六祖寺恭印