

夏至、冬至节气与人体经络运行

文/紫穹

启蒙读物《幼学琼林》岁时一节里写道：“夏至一阴生，是以天时而渐短；冬至一阳生，是以日晷初长。冬至到而葭灰飞，立秋至而梧叶落。”说的是：“夏至节气一到，阴气就生起，往后白天就渐渐短了；冬至节气一到，阳气就会被启动，太阳照在日晷表盘的时间也随之慢慢变长了。冬至到阳气动，律管里的葭灰就会被阳气推动飞起；而立秋一到梧桐树的叶子，就会自动飘落。”

这里提到的节气，是古人必备的非常重要的智慧。而夏至、冬至，是24节气的代表。我们简单讲讲其背后的道理。

所谓节气，就是阴阳二气（性质对立的两种能量）的演化规律。这气看不到，摸不着，如同人体的经络之气，布满宇宙，不断流转循环，推动星系星球的运转演化，在地球则对应十二地支的能量，推动四季的更替。说白了人体小宇宙，宇宙大人体，每个星辰都可以看成巨大的人体的细胞。星系在阴阳五行的能量的运转下不断生成解体，跟人体细胞在经络的运转下不断新陈代谢何其相似。

也就是说宇宙、太阳系、其他星系、地球、人体与各种生命和物质，都流转着相似的能量气机。只是规模不同，宏观与微观的不同。

十二经脉对应十二地支

简单说，就是人体小宇宙的十二经络，对应地球体系的十二地支，十二地支可以理解为地球自身的“十二经络”，与宇宙巨大的天体经脉相应相连，是宇宙庞大气机下的小局部体系的分支，所以叫地支。

古代善观天象者，会以人体经络这套机制的气脉变化做模拟，同样的，懂人体的，会以天象节气的变化做模拟。这样一来，就能站在宇宙能量机制——阴阳五行的运作变化上将人体与宇宙看作一个有机的整体，就可以把人体当作一个宇宙来治病。也可以把地球当作一个人体来治疗。大禹治水

的神迹，就是在这样的思维下完成的。弄清水脉能量运转的机制，水也就归位正常了。这是神传的智慧和智慧。

十二地支，如同人体十二经脉不断循环，转到哪里，哪里就强，节气就变，就带来四季气候的循环变更。

经络如电路，其气如电能

讲地球节气，必以人体模拟。人体有与五脏六腑相连的十二条主干的经脉，按阴阳归纳为三阴三阳六条经脉，所以，人体就是阴阳二气化生的三阴三阳六条经脉的能量运转带动整个人体无处不在的大小小经络气机网络在进行生命活动的。地球也一样。

熟悉道家修炼的，可能懂得，这六条经脉在更高层次按次序转一周，就是“大周天”运转。可见经络运转就是天体的运转。人体当然就是小宇宙。但修道人讲的大周天，不是指一般的气，指的是更高层能量的流转，今天人们叫作功，它存在于更高的维度，没有师父给连接打通，是运用不了的，因为被锁住了。一般的就只能在气的层次，只能用来祛病健身。我们现在讲的就是祛病健身这个层次的人体经络的这套气机，与地支相应。

这套人体气机人生来就拥有，虽然层次不高，但也是一种能量，有它人才能活着。就像计算机、电视等电器的电路一样，没有电能在其中运转，不通电，即使机器每个零件都没坏，也无法启动，成为死机器。

所以古人说的人断气，就是指经脉里流转的气断了，这个气是驱动人体脏腑与人体细胞功能的能量，作用同电能相似（当然比起电能其功能可能要高出千倍万倍而不止，这里只能用人能理解的事物进行类比）。气脱了，断了，血液的循环也停止运转，人体各部零件即使好好的，也同样无法工作。经络之气看不见，却时时在运转人体，中医治病靠的就是调整这套能量机制，达到阴阳的平衡。因此药物有归经之

说。不知经络的奥秘，无法察知人体气象之变，不得中医要领，也就无法用针用药。也就无法治病。

同样的，十二地支的气就象人体经脉一样，不断运转，推动万物的生长消亡，是真实存在的。此气断了，当然地球就被淘汰，就得解体。这套气机运转到一定位置就会交接转变，就形成不同的节气。节，就是气机的交接处、转折点。节气一变，气的阴阳五行的具象就变（所以叫气象）。气候也就变了。

“飞灰候气法”测地支之气

宇宙、地球、人体，皆有能量气机的运转，才能生存，也都是生命。古人很聪明，为获知看不见的气的变化，能量的存在和推动力，以芦苇的薄膜烧制成灰，放入定音调的十二支律管内。按黄钟、大吕等十二音律裁定律管的长度。管端上口齐平，下端长短不一，按子丑寅卯等十二地支方位的位置埋于密室地下。

到了“冬至”这一天的交节时刻，阴气盛极，物极必反，自然阳气生起，黄钟处在“子”位，此管在十二管中最长，感知地中阳气最早，管内的葭灰就会被阳气推动飞出来，人们以此得知冬至节气的到来；到“大寒”，“丑”位的“大吕”律管也会飞灰；依此类推，每隔一气的交节时刻，相对应的律管就会出现飞灰现象，一年共12次，以此法占气。当然夏至阴生，午位律管飞灰，必是阴气抬头的力量。

这个方法，形象证实气是能量，推动季节变化，推动生命的生长消亡，循环往复。因天人合一，天地之气与人体之气相通，时时推动日月星辰、宇宙、人体的生命活动，关系到每个人的吉凶祸福。古人因此观天象，知人事，知人体；而观人体，观人事，也同样能推测宇宙的变化。

所以治国与治病本质相同，都用的是治这个字。用调理宇宙的概念治疗人体，治理天下山川，见微知着，见着知微，何其宏大又何其微观，不是神传，如何得解。

医山夜话

我见到她时，她正坐在候诊室的椅子上埋着头在包里找什么东西。哇，在她那个不太大的包里，梳子、口红、钱包、笔记本、口香糖等等，被塞得连根针都快插不进去了。我静静地站在候诊室的门口等着。

当她一抬头看到我时，兴奋洋溢在脸上。她是我的老病人，这几年，无论头痛感冒，小病小灾的都往这儿跑。最近，我知道她很久未去她的家庭医生那儿，也没来我的诊所。今天突然出现，我不禁心里揣摩她又是什么地方出毛病了。

她刚要站起来，又立即坐下来，生怕摔倒似的赶紧用手去抓椅子扶手。我知道她那讨厌的眩晕症又来了，我走向前将她扶进诊室。

刚坐下，她那个滔滔不绝的话匣子就打开了，从天气到餐馆，从衣服到鞋子，没有提不到的，且愈说愈欢。我提醒她告诉我她是哪儿不舒服。“医生啊，我也不知道是怎么回事，一到你这儿，人就活过来了，感觉也轻松了，说话也流畅了。可换一个地方，我就晕的天旋地转。这已经是这一阵子最舒服的时刻了。”

求

文/玉琳

我一时没听懂她的意思，就仔细地问她究竟发生了什么事情，于是她将患病的前因后果告诉了我：

她有一个十分富有的老朋友，刚刚失去妻子，留下一座宫殿般的豪宅。因为这房子实在太精彩豪华了，她就迫不及待地去顶那个“空缺”。可是她每次一到那里，就出现眩晕症状。这期间，她可以吃，也不耽误睡，就是不能站起来。她不明白这一切的发生是在提醒或警告她什么。她晕得起不来，突然想到了我，就到诊所来了。在给我讲了这件事后，她似乎明白了什么，对我说：“你过去跟我说人各有命，看来真是没错，是不是因为那是我命里没有的，我偏去求，才落得今天这个样子？”我在她耳边下了二针，她的眩晕立即止住了。于是我告诉她：

**知足天地宽，贪婪宇宙窄。
容华非逐到，诸福自带来。
时来处处顺，运去事事难。
命里无有时，苦求亦枉然。**

感悟“临渊羡鱼，不如退而结网”之“退”

文/大陆大法弟子 心莲

近些日子工作上遇到一些瓶颈，感觉如何努力都突破不了，当我决定歇一歇、停一停，真正静下心来思考一番时，脑中浮现出一句话，“临渊羡鱼，不如退而结网”。我突然觉得这个“退”字非常不同寻常，从前认为“退而结网”是指为了目标行动起来，整句话不是“退”反而是“进”，但是现在却有了些不一样的感悟。

我想到古时候不管哪个行业的人，在学习或工作前都要先打坐、静心，而不是为了完成任务抓紧时间向前赶进度，这与“退而结网”的“退”有异曲同工之妙。静心能使人生出智慧，而想要静下心来就需要退一步，放下内心对进度、目标的执念，冲破观念形成的阻隔才能展现出意想不到的美妙，有时也称之为灵感。在平日快节奏的工作生活中已经无法体会到“退”的智慧了，一味求进反而迷失了真正的方向，当我们退一步放下对“进”的执念时，才能真正的豁然开朗。

找回自己

文/梅雨

一只丑小鸭顾影自怜，不会捉鼠也不会生蛋，被人遗弃她徘徊在河边……

第二年春天，冰雪消融，她被人发现，是一只美丽的天鹅游在水里。

即使她在水里看到了自己的模样，仍然不敢相信那真实的一切。直到三只同类路过她身边，向她证实她的身份，她才找到自己，振翅高飞。

你可曾把自己当做一只丑小鸭，认为自己这也不行那也不是，在前行的路上停顿不前？

当你被告之，你曾是一个多么伟大的生命，你将有着多么光明的前程，你可否相信这个真实？你也许仍然自怜又自卑着，认为这是不可能的奢想，这简直是天方夜谭。你徘徊

着又迟疑，长久地在原地打着转转……

因此，你看不到宽阔的蓝天，看不到高耸的远山，象那只丑小鸭，停留在河边，与污浊的河水为伴。

找不到真正的自己是多么可怜？生活是一个负担，日子重复着，毫无变迁，眼前看不到光明，甚至有时还黑暗一片。你变得如此脆弱，你经不起任何波折和艰难，一点小事都能令你心惊胆颤。

找到自己是多么重要！找到自己能认清自己的使命，找到自己才能看到自己的未来，找到自己才知道应该做什么，找到自己才能生出无穷的力量和智慧……

静下心来去找找自己吧，去找回那片本该属于你的蓝天。

大法真神啊

文/大陆大法弟子 祚莲

窗外，杨柳吐新芽，小草冒柔绿。

春日的清风，将我的思绪带到了二十多年前的十月。

那是一九九五年十月的一天，吃过晚饭，天还大亮。我和家人走出家门，漫步在小区的街道上。路过单位活动室，透过明亮的大玻璃，看到好多人坐在那里。

我好奇地探头往里看，恰巧被单位领导看到，推开门叫我，快进来。我不好驳领导的面子，便走进活动室。就这样，看似平常的一个举动，却把我引到了伟大的佛法修炼之路。自此后，我一直沐浴在佛光照耀中。

刚走进大法，大法的神奇便在我身上展现出来。那时，我正得一种害怕病。这病是在月子里得的。清晰地记得，月子里的一天，太阳就要落山了，我推开门倒水，一转身关门时，就觉得有东西跟进来，当时感觉特别害怕。从那开始，白天没啥事，晚上天一黑，就不敢一人出去。在家里不管有多少人，都不敢往窗外看，天一黑必须拉窗帘。几年来，没少找人看。近处，远处，巫医神汉，可都没看好。

得法第三天，晚上九点多从学习班回家，我推开门，家里没拉窗帘，不经意间向窗外望去，黑黑的窗外，一点害怕的感觉都没有。前额清亮，像大海一样开阔。大法真神啊，我高兴的心情无以言表。从那以后，折磨我几年的害怕病彻底根除了。

我还患有一种皮肤病。老母亲在世时，告诉我，那是在我四个月大时得的。当时，公历七月的天气，酷热。门窗打开，一股过堂风吹得我满身小疙瘩，大哭起来。从那以后这病就一直折磨我，三十多年啊（我得法时三十多岁）。

我的手脚不敢碰凉水，不能被凉风吹，大雨浇。就连雪花落在脸上化了，身上出汗被风吹都不行。脚碰到露水马上就有反应。起疙瘩时，都是从汗毛孔开始，先是小米粒那样大，然后连成片，接着就肿胀起来，钻心的痛，恨不得将皮肤挠破。这时的脸奇丑无比，必须马上将身体都热乎起来，疙瘩才能下去。

这一年四季，我遭多少罪呀。三十多年来，我又遭了多少罪呀。打针吃药不好使，凡是听说的偏方都用了。什么用杀老母猪的水洗，大蒜搓，艾叶水泡，到三十里外的医治皮肤病祖传世家看，在耳朵一个穴位割口放药，定期更换。还有什么画符念咒，都没治好。最后有人说，结婚后生个男孩，病就好了。可结婚后，我生了个男孩，这病依然没法。我在痛苦中煎熬着。

当我走进大法之后，不知不觉中，我的手敢碰凉水了，我的脸被风吹，被雨淋不起疙瘩了。我敢在风天，雨天，雪天露脸了。也敢露手脚了。这困扰我三十多年，折磨我三十多年的病也彻底根除了。大法真神啊。那一刻，千言万语，难以表达我对大法，对大法师父的感恩啊。

二十一年来，我一直坚信师父，坚信大法。

都说，真传一句话，假传万卷书。我的亲身经历告诉我，法轮大法好，真善忍好。这是真传的吉言。因为你见过弟子未曾见师父的面，而师父默默为弟子无偿做了用语言都无法表达的那么多吗？当今世上，多少人不得不反复去医院，打针，吃药，也未必能彻底治好。愿能读到这篇小文的有缘人早日找到大法，明白真相。愿伟大的佛光照耀每一个有缘人、善良人。