

永遠離開癌症

http://9536201.blog.hexun.com/62414091_d.html

家，一个简单的字，她却让人无法诠释它的真谛。

http://9536201.blog.hexun.com/65282541_d.html

真正的爱就是一生的牵挂

http://9536201.blog.hexun.com/65225224_d.html

我愿意用一颗善良的心去懂你

http://9536201.blog.hexun.com/65329753_d.html

水深则流缓，人贵则语迟

http://9536201.blog.hexun.com/62836316_d.html

永遠離開癌症

http://9536201.blog.hexun.com/62414091_d.html

永远离开癌症【再忙也一定要看喔】

永远离开癌症

给亲爱的朋友们,要用心看待,

再忙也一定要看喔 !

永远离开癌症

—— 恢復四大器官功能及释放压力

癌症的病人，只要脾、肝、大肠、肾，四个功能恢復，就能永远离开。

癌症、糖尿病、心脏病、高血压。有很多癌症病人，早上我给他们做复诊的时候就发现，原来有高血压的，现在血压都正常；原来有心脑血管有疾病的，现在药物也不用再吃了。显然，只要帮助这几个器官慢慢的恢复正常，各种文明病都能脱离，但它不是单一要素。

如果癌症只是一个肿瘤就好办了，所以过去我们在医学上犯了一个很大的错误，就是只看到这个肿瘤，然后就想我怎么把它杀掉，所以用手术把它割掉，用化疗去毒它，用放射线去照它、烧它，反正用各种方法把它杀掉就好，然后药越用越重，真的把它杀掉，癌细胞死了，人也死了。

这是我们在医学上犯了最大的错误，它不是单一的，必须考虑到整体。

因此，脾一定要先恢复，一定要养成习惯，每天三餐的五谷杂粮一定要占总

饮食的 50%以上，一定要养成这个习惯。

杂粮就是红豆、黄豆、绿豆、薏仁等，这些都是杂粮类，莲子也很好，有了这个概念之后，脾好，肝就好。脾负责造血，一天有两个重要的时间，就是子时和午时。所以你该休息的时候一定要休息。

现在的人大部分都是肝不好，为什么不好？晚睡、吃油炸的东西、坏脾气，是肝的三大克星。油包肝，你吃油的东西，油把整个肝包住，肝的功能完全丧失了，所以我们不能吃得油。脂肪对身体没有什么好处。所以当我们的身体感觉不适的时候，有痛苦的时候，代表我们要改变 —— 保护你的肝。

越睡越累 —— 肝脏出问题的警讯

每天利用睡眠的时间，脾去收集血液，送到肝脏去解毒，解毒以后，干净的血液送到心脏去，心脏再送到全身，目的是什么？每一个送到的地方都能获得营养，就能获得健康。

很不幸的是，现代很多人脾已经先出现问题，脾本身就不收集血液。

只有一个办法最养脾，五谷最养脾，可是现代人为什么脾这么差，身体这么多病？因为都不吃五谷杂粮，吃汉堡、炸鸡、牛排、薯条，好不容易吃一点米，又吃白米，所以你一定要吃五谷杂粮，原始的杂粮，比如糙米。

但是我特别提醒大家，因为新加坡是属于热带气候，所以寒带和温带气候的谷物较不适合热带的人吃，特别注意一下，譬如燕麦、荞麦、小麦、大麦、高粱，这些大部份都属于寒带温带的产物，当然有极少数人的体质是可以吃的，但大部份是不适合吃的，而不是这个东西不好。

我们热带地方最适合吃的是什么食物呢？是糙米、地瓜，全世界都可以；还有薏仁、小米，这些都是比较适合这边的气候吃的。在整个饮食习惯上面来说，一旦你能够作调整，谷物一吃，脾脏的功能就可以恢复。

恢复大肠排便功能

如果你经常感觉到疲倦，肝出问题，你应该早一点休息。每天早上，你上厕所感觉很困难，上厕所很像打仗，跟马桶打仗。真的很可怜！这个表示什么？

你身体纤维质摄取量完全不足，为什么美国得大肠癌比例那么高，中国大陆沿海地区得大肠癌的人那么多，新加坡得肠癌是所有癌症的第二，中国的内地平常研究发现，根本没有肠癌，因为他每天上厕所都很顺，一坐下去，噗隆，噗隆，噗隆！每条都像香蕉，好漂亮！而且排列整齐。还不只是这样，我跟你讲，健康的人出来，每一条直径大概两、三公分，而且一出来是「咻」一条，30 到 45 公分长，如果你放在土地上，它可以转一圈，还在冒烟，还不只这样，闻一闻，还有香草味。

有一天，比利突然很兴奋地打电话给我，说：「教授，你讲的都是真的，我以前一直怀疑，我现在跟你认罪。」
我说：「什么事情你这么怀疑？」

「你说健康的人大便会有香草味，怎么可能！可是我现在我的粪便有香草味。」

为什么？因为毒都排掉了，你们没有感觉牛粪就有香草味，可是现在的牛粪很臭，因为现在牛吃的东西也是乱七八糟，还有牛打抗生素，如果你上厕所所有困难，这表示什么？万病之源，都是从你的大肠不能正常排泄开始。

你如果大肠很好的时候，每天早上应该不是自己醒过来，而是被大肠的蠕动叫醒。大肠蠕动在叫你了，为什么？因为 5 到 7 点就是大肠最活跃的时间，所以为什么我们告诉癌症病人一定要 9 点睡，糖尿病也是，一般人 11 点前要睡，因为你的大肠早上 6 点到 7 点的时候自然就会蠕动，叫你起床，蹲马桶了。

每天吃几餐就排几次便，那么，你一天要上几次 厕所才够？请记住，如果四、五天才上一次厕所，叫重度便秘；两三天上一次厕所，这个叫中度便秘；一天上一次厕所，叫轻度便秘。怎样才是最健康，最正常？就是每天吃几顿饭就上几次厕所，这个叫健康，而且每次坐下去，两三分钟就解决。

你再看一下，排得好整齐，而且卫生纸一擦，没有什么大便，干干净净。我看有的人很可怜，十几张卫生纸还擦不干净，所以这种人都不用擦，直接用水冲就好了。因为他体内严重缺乏纤维素。这些毒如果不能正常地排出去，食物进入体内 12 小时，没有排出去，就会形成毒素。因为毒素没有排出去，我们的大肠壁就会吸收这个毒素，吸收以后，透过门静脉又送回肝脏去，糟糕了！造成肝亏损，这个问题就很严重了。所以，为什么肝不好跟大肠有直接关联，只要大肠一通顺，肝好了，免疫系统也跟着恢复，而且送到心脏的血都是干净的，什么病都不容易罹患。

肾脏是身体新陈代谢、排除废物、排毒的重要器官，全身的血液每小时经过肾脏二十次，血液里新陈代谢的废物透过肾脏过滤变成尿、排出体外。肾脏功能失调会引起腰酸背痛、水肿、血液中有尿毒、高血压、尿道发炎、疲倦、失眠、耳鸣、脱发、视力模糊、反应迟钝、情绪低落、恐惧感，甚至神经错乱。

任何进入身体的饮料、食物、空气和情绪压力所产生的毒素都会经过肾脏。如果污染物质太多，造成肾脏负担太重，短期也许会出现阻塞、发炎现象，长期则有结石、功能衰退、血液不干净等各种毛病，最严重要靠人工洗肾清除血液污染，不然会有生命危险。

肾的日常保养「预防胜于治疗」。注意保健，避免对肾脏的伤害才是上上之策。造成肾脏失调的主要原因有下：

1. 食用过多的动物性高蛋白食物，产生过多尿酸，让肾脏工作过量。
2. 工作过劳，压力太大，没有充分的休闲。
3. 服用西药，如消炎止痛药、抗生素等。
4. 环境污染：水源、土壤、空气、噪音。
5. 饮用酒、咖啡、汽水、冰冷饮料过多。
6. 潮湿寒冷的天气。
7. 饮水不够。

要保护肾脏就要减少以上的伤害，多喝水，多吃(喝)浆果类，如草莓、蔓越莓(cranberry 小红莓)、蓝莓、覆盆子(raspberry)、西瓜、柠檬等水果/汁。摄取植物性蛋白质，规律运动，清淡的天然饮食，充分的休息，开朗的心情，避免腰部受寒，常用手擦热按摩腰部，达到强肾的功效。

柠檬养肾法善用柠檬，对肾脏尤其好处多多，同时还可强化肝脏。

一、温柠檬汁保养肾脏：

每日起床后鲜榨一个柠檬，加入一杯 200c.c.温开水调和(可加少许天然海盐、口感更滑润顺口)，空腹慢慢喝下，可以清洁肾脏，也可通大小便。

二、柠檬汁排肾结石

将 12 个新鲜柠檬榨汁(要喝之前才榨汁、现榨现喝)，加入适量温开水调和(可加少许天然海盐、口感更滑润顺口)，连续喝七天(一天一打柠檬喝 7 天、其余饮食照旧)。细小的砂石就会由尿道排出。排出的时候，会有刺痛的感觉；如果肾结石很大，已经造成发炎疼痛，可以喝小红莓汁来消炎止痛。

释放压力六大法

许多人都曾经感受到生活、工作，甚至人际关系的压力，压力处理得宜，会变成一种动力，产生生命的活力。可是，如果这个压力持续存在，没有办法得到纾解，压力如果一直持续增加，会使得肾上腺、荷尔蒙出现很大的问题，引发免疫系统方面的疾病，问题就非常严重了。

大部分的忧郁症都是有很大的压力突然来到，没有办法转化。压力来自于遇到很多的困难，所以我们要学习把困难改变。

跟压力关系最大的是癌症，得癌症前六个月，几乎都有重大的压力事件发生。当你感到压力来临的时候，要学会放松。呼吸可以影响脑波的频率，脑波的频率可以影响心跳的速度，心跳的速度又可以影响肌肉松紧度。

也就是说，当你转换呼吸方式的时候，肌肉和情绪紧紧绷的状态都会获得改变，这种方式也治疗过口吃的病人。

你也可以自己练习搓动双手，眼睛累了，用这个方法很有效，可以帮助整个人的气血变成循环的回流，体力和精力可以很快的充满。

第二个有效纾解压力的方法就是运动，让你整个人震动或舞动，很快就可以提振精神，最好有个规律性的运动，因为运动是纾解压力最好的方法。另外，每天赤脚在草地上走，就可以释放压力，前提是有没有把它当作生活中规律的一环。

第三就是睡眠，睡眠是非常好的方法。但是，现代人普遍睡不好觉。

台湾医师协会统计，台湾每天靠安眠药入睡的有 500 万人，睡觉是一门大学问，千万记住，晚上睡觉不要把手压在胸口，会作恶梦。也不要压在腹部，会承受很大的压力，最好的方法就是放在两旁，手心朝上。睡眠质量越好，压力释放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不着；很累还睡不好，表示肝已经严重受损。

第四就是休息。休息和睡眠不同，休息是脱离原来的工作，转换一个场景。举例，吃饭的时候不要在原来的办公桌吃，尽量带便当或公司准备，不要到外面吃，浪费时间，而且外面很多都是癌症食品。尽量带便当比较节省时间，照我排毒餐程序来吃，吃完之后，留 15 分钟来做和上班无关的事。剩下来的时间做腹式呼吸，透过呼吸来放松。

第五是饮食，不要吃高压力的食物，有刺激性的食物都是高压力食物，越吃这些食物，会使交感神经亢进，有时会刺激身体所有的功能处于警戒状态。

什么是高压力食物？可乐、汽水、咖啡、茶、酒精、香烟、乳制品及肉制品等，所有的肉，尤其是经过油处理的肉是压力最大的。什么食物会使心情愉快？最重要的食物，蔬菜、水果、五谷杂粮。饮食重要的东西可以减轻压力，就是水。

喝水可以减轻压力，喝好水可以释放压力。(世界卫生组织发现，世界上 80% 以上的疾病都跟水源不洁有直接的关系)。

第六个释放压力的方法是晒太阳。日光有治疗的功效。很多忧郁症患者都不爱晒太阳，平常多晒太阳，身体的抗体会增加。

家，一个简单的字，她却让人无法诠释它的真谛。

http://9536201.blog.hexun.com/65282541_d.html

家，一个简单的字，她却让人无法诠释它的真谛。

爱，一个美丽的字符，却给人尝尽了人间的酸甜苦辣。

家因为有爱，日子过得绚丽多彩，其味无穷。

然而相爱总是简单，相处太难。-

丈夫、妻子组成一个家，

一个男人再怎么伟大也不能承担一个家，

一个女人再怎么温柔贤淑也不能撑起爱情的风帆。

只有双方共同努力：

关心、体贴、理解、坦诚、忍让、包容，

家才能和谐幸福，爱才不会褪色。

想建立一个温馨美满的家庭，并不是件容易的事，

它需要双方共同来维护、修补，才能长久。-

家庭应是充满活跃，情趣温暖的地方。

常微笑可以给人舒畅放松的感觉，

幽默是家庭紧张气氛的调和剂，赞赏是对家人付出应有的爱和尊重。

若能衷心地表示你对家人的赞赏，

常常微笑着与之沟通、交流，嘘寒问暖，快乐和幸福就会无处不在，
夫妻关系更加和睦恩爱。-

父母与孩子之间，身教重于言教。

言出必行！言而无行的人不但得不到别人的信任，更教坏了孩子。

父母与孩子之间是平等的，

孩子需要尊重、理解，而不是暴力、恐吓，

更不要以长辈的身份来压孩子。

在某些事情的正确与否之间，父母应该认真正视自己的过错，

妥善处理好关系，靠的是平等与博爱。

有一个融洽、温馨的环境，孩子才能健康成长。-

家庭并不是简简单单的两个字，

它的内涵博大精深，要想彻底诠释她的含义，

我想可能没人能做到完美。

但我们要知道一点，拥有爱心的家庭才能温馨幸福，

处处洋溢着欢声笑语。家才是温馨的港湾！-

真正的爱就是一生的牵挂

http://9536201.blog.hexun.com/65225224_d.html

爱是天，爱是地，有了爱可以顶天立地

爱是风，爱是雨，有了爱可以呼风唤雨；

真正的爱是不在乎你的相貌和性别，不在乎你是贫穷还是富有

真正的爱不一定形影不离，但一定是心有灵犀；

真正的爱不一定两肋插刀，但一定会慷慨解囊；

真正的爱不一定锦上添花，但一定会雪中送炭；

真正的爱不一定同甘，但一定会共苦；

真正的爱就是真诚的付出，而不是自私的占有……

真正的爱会在你流泪的时候给你以安慰，

会在你痛苦的时候为你分忧，

会在你成功的时候为你呵喝彩，

会在你沮丧的时候给你加油。

真正的爱就像一盏明灯，照亮你灵魂的每一个角落，

怯懦时给你以勇气、犹豫时给你以果决、惶惑中给你以指引……

真正的爱就是你的影子，当你沐浴在阳光中享受幸福的时候，他会在一个你不知道的角落默默的为你祝福；当你陷入昏暗里遭遇挫折的时候，他会在你最无助的时候第一时间的出现在你的面前，无需语言，只有坚守的陪伴……

其实，真正的爱是伤心时最想见的人；

是打扰了不用说对不起的人；

是帮助了不用说谢谢的人；

是步步高升不用改变称呼的人；

是无论天涯海角都彼此牵挂的人！

你会发现人生因为有了真心爱相伴而变的丰富多彩，

生命因有真心爱的牵挂，而变的与众不同

你会在心中最美好的地方，留一方最纯真的天地，

珍藏爱间的点点滴滴……

有爱可想念，真的是别样的一种幸福……

财富不是永远的爱,爱却是永远的财富!
爱让我们好好珍惜,
真诚相待,成为永远真正的幸福!!!

我愿意用一颗善良的心去懂你

http://9536201.blog.hexun.com/65329753_d.html

有一种懂叫做理解,有一种懂叫忍让,有一种懂叫成全。懂你,是一种无奈,是一种难以割舍万箭穿心的疼痛,是一种放手,而不是拥有。是此心与彼心间的相融相通,更是对彼此缺憾的宽容,没有虚伪,唯有真实。因为懂你,所以慈悲为怀。

懂你的心是沉重的,不要言语,默默凝视的温柔与浅薄无关。无需花前月下卿卿我我,隔江隔水一样的牵挂。懂你就是隔河相望,目送你的背影远去,无时无刻的希望你好。懂你的心如欣赏博物馆橱窗里的无价珍宝,过目后永生不忘记。懂你,是你忙忙碌碌心累的背后,投下一个关切的目光,困厄中的一个默默的关怀。懂你的世界很近又很远,懂你的心涛依旧如昨,懂你的心如丝般细密,懂你,也在懂自己。

懂你,茫茫文海中我读你的文,你嚼我的字,读字如读心,直读到把自己修成正果。懂你,如打开一本耐读的有品味的厚书,从封面直读到封底,而不是断章取意,走马观花,包括每一个章节,每一处标点。懂你,是一种幸福,也是一种感恩戴德,就在你如何去感受,如何去发现,直到懂你的笑容在脸上变成一株秋天的菊花,迎风中是刚毅的风骨。懂你的情怀天荒地老,懂你的心境,静听花开,笛声袅袅,你从阡陌走来,相知如镜。

懂你,寂寞青灯,以书为伴。带着温情饮一杯清茶,苦涩。懂你的外衣无需豪华,而是素面朝天的简约。懂你就是,你的命就是我的命,我的命也是你的命,你我一生一世相依为命,直到生死离别时,还会懂你。懂你是一个慢慢的等待,慢慢变老的过程,把所有的精华修炼成一粒不老的仙丹交付给你。懂你的心路上,万水千山总是情。这世界有卑微的人生,但没有卑微的情感。

懂你，其实也是在懂我们自己。懂你，懂我，让生命中的情感永远美丽、不朽！生命的长路上多一些宽容与理解。因为，无法要求人人都懂我，但我愿意用一颗善良、纯净的心去懂你。

水深则流缓，人贵则语迟

http://9536201.blog.hexun.com/62836316_d.html

心决定性叫心性，性决定命叫性命，命决定运叫命运，运决定气叫运气，气决定色叫气色，色决定相叫相貌。

我们讲长寿，有这么四种人长寿：

第一种，没心没肺的人长寿；

第二种，稀里糊涂的人长寿；

第三种，平静的人长寿；

第四种，觉悟者长寿。

那么到底病是怎么来的？有些人整天担心、着急、牵挂、盼望……各种心情都很多，这样的人就符合一个“患者”的“患”字，心老往上窜，今天担心孩子，明天跟这个人着急，跟那个人生气，跟那个担心，跟那个害怕……这就得了，您准备做患者吧！心平静才能长寿。

不是有知识的人就能当官，不是这个样子，不是有才干就能当老板。现在很多人不服气：“这个人什么也不是怎么当老板？”你看看人家多平静，人家对钱很平静。有的人当官的时候很平静，当个局长像上趟厕所一样轻松，你行吗？当个班组长就激动够呛，你的容量就那么大！记住，你的心胸有多大，你的世界就有多大。

现在很多人老爱较劲：“你看这个领导没什么才能。”他需要有才能吗？天不喜欢有才能的，不喜欢你有才干，只喜欢平静（天喜欢平静祥和，另外，“天道无私，常予善人”，天亦喜欢仁德无私的人）。所以佛教讲的是中道，儒家、道教讲的也是中庸、中道。平静能致远，平静才能达到永远。

有知识的人叫小聪明，那什麼叫有智慧呢？大伙把智慧的慧字写出来——你看智慧的慧字是下面一个心灵的心，上面加个笤帚反向清扫，将获得生活事业的双丰收。但是谁能清扫自己的心灵？人这一生总是在找别人的毛病，有几个人在找自己的毛病？总是擦玻璃在找对方的毛病——你看你那麼脏！请你反过来看一看自己——哎哟，我这头原来也很脏！但是能反观自照者太少了！所以智慧难得，智慧有一点点都叫大智慧，聪明再多也仅仅是小聪明。有的人聪明一世，最后到老什麼都不是，太多了！有的人什麼都不行却能善始善终，傻人有傻福！

首先，人的病是由心生的，命也是由心生的。所有的宗教，无论道教、佛教、天主教、伊斯兰教、基督教……不管什麼教，都是讲命由自己的心生出来。病也是由心而生，只要我们能将心灵的垃圾清扫干净，病和命运就能扭转。不然所有这些宗教不可能诞生并发展到今天，要是不能变命的话那还发展它干嘛？还要它干嘛？实际上所有的病都是提示人们有缺点错误，要不然你不可能发生疾病。“身是菩提树，心如明镜台”。这句话告诉人们：“身体是心灵的镜子”。能认识这一点的人很少，另外第二点他说：“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。首先，能看到自己尘埃的人就寥寥无几，何况“时时勤拂拭”呢？能拂拭的人就更少了！

此生积累的这麼多心灵垃圾从现在开始用心灵的方法清扫。我们这个方法又可以总结为观世音的观字（简体），观字左面是个又，右面是个见字——又看到自己过去的历史。为什麼那个女孩刚才说：“我寒气很重”，我对她说：“你担心害怕呀”。因果就是这个心情生的，必须断灭因果才能改变自身的心性，心变了世界一切都在变。

原来一切的根本都在于心和性，而这个性字又是竖心旁的心字边加一个生命的生——心生的。但是现在人糊涂了，不知道心能生一切，心能灭一切，从哪儿生就应该从哪儿灭。用什麼方法来修呢？首先是正见，然后第二个方法就是又起正见，“又起正见”什麼意思呢？就是将过去的心灵反向清扫。那麼第三个叫反观自照，第四个叫修改人生观。

原来不改变人生观是不可能觉悟的，不清扫自己的心灵垃圾不可能法除疾病，更不可能转变命运。

咱们这个方法又是参悟的参，叫参禅，叫参悟。参悟这个参字上面一

个自私的私右面，中间是个大，下面是个删改的改——三撇，三刀。咱们这个方法又是一个大能的能字，能字也是一个私心的私右面，底下加个月亮，实际上就是什麼——咱们私下用两个匕首刺杀自己的私心。但是这里要讲一下什麼叫私心，私心就是所有的心情（情绪）都叫私心。大伙记住一个概念，只要有过的心情都叫私心，因为没有私字就没有情，没有心情就是无心，无心就是佛教讲的空，没有心了！现在就可以理解，为什麼没心没肺的人长寿，稀里糊涂的人命好，越认真的人为什麼命越惨。谁认真谁倒霉（此认真指执着，非指循分尽责之认真）。在这个世界里，本来人生是一场戏，活的是糊涂（不执着），活的不是认真（执着）。为什麼很多人特别地认真——对孩子认真，孩子伤你，孩子不顺；对工作认真，工作伤你，工作不顺；对爱情认真，爱情伤你一辈子；你对什麼执着什麼就伤你！……我们练的是不能认真（不执着），淡！看淡的淡字恰恰是三点水浇两个火——炎症的炎，只有看淡了才能消炎。

咱们这个方法还是一个谈话的谈字——要想把病祛除用两个火字加一个言字边把它谈出来。谈和淡都是咱们的方法，还有一个很重要的词叫忏悔，也是咱们的方法。忏悔俩字左面都是竖心，右面一个千一个每，过去古人讲，如果人参悟一天、忏悔一天就做一天的圣人，参悟十天、忏悔十天就做十天的圣人，参悟一年、忏悔一年就做一年的圣人，假如这一生我们“时时勤拂拭”，就一定可以登上光明的彼岸。

原来处处都在点化人们怎麼祛除疾病改变命运——是由心来改变！而现代的人明明活的是心灵，偏偏不修个心灵，以为肌肉就是健康，这是大错特错。既然人活的是心情，干嘛不 让自己的心情直接安详快乐呢？心情是可以自己做主的。这些方法教给你以后，咱们就能找到——对应的规律，然后对应每一个规律开始找自己的毛病，找到一项就可使疾病缓解一项。

记住，“实践是检验真理的唯一标准”，

佛性人人具足，个个圆满，它听你的。到底什麼是佛？不是雕像，其大无外，其小无内，无处不在，就是真理，没有大小，没有相，只不过科学叫规律叫真理，信佛的叫佛，信道的叫道，信主的叫主，用不同的名词而已。我叫它自然力。

自然力有几个显著的特点：

一、具有思维性，是无上的智慧。

二、具有真理性，是真理的设计者。

三、具有公平性，让整个世界处于公平中。

四、自然力有倾向性。

谁觉悟、谁德厚、谁自然、谁平静就向谁倾斜。。实际上人生一场戏，可别真的进去，谁进去谁倒霉。回头一看，20年前跟人争一场有什么用处？5年前当个班干部有什么用处？回头才看明白，所以回头是岸。我们今天为何不站在未来回想今天，今天就反观自照多好呢？今天我们站在80多岁的立场反观人生不就明白了嘛。

五、自然力有不可违背性，谁违背它就会受到惩罚。

六、自然力有友爱性，特别是对善良的人，能使你逢凶化吉。

七、自然力平衡有滞后性，且随着时间有增长性。

记住，越往后平衡灾难越大，越往前平衡灾难越小。你越想躲不想受只能越躲越多。很多人算命解灾，却不知道命越算越薄，越躲灾以后灾难越大。

八、自然力有对人们的考验性。

记住，一般招灾前肯定有一个闹心或不顺的心情，往往都伴随着一次吵架，然后灾难发生了。也就是说拿一个小事来考验你，要不过关大的灾难就出来；要过关了，灾难就能避免。如果为祸不反省，祸不单行。如果在灾难面前反观自照，灾难自会化解。

九、自然力有提示性。

提示的时候应赶紧找自己的毛病，这就是提醒你别再较劲，不然疾病和挫折继续惩罚你。疾病和灾难本无分别，在身体上表现的是疾病，在命运上表现的是灾难、挫折，所以通过这个方法既能治疗疾病，又能改变命运。当遇到一个自然力提示的时候一定要反省。有个人问我：“我家煤气管着火了什么意思？”我说：“你家将有上火发脾气的事了，怒火之相出来了，这时候你要控制一下。”提示你了你还不学，读不懂世间这本经，那你就愚昧了。

十、自然力有残酷性的一面。

自然力没有老者相、年轻相、幼儿相，你是哪个心就让你受哪个心的惩罚。关键在于明心见性，找到自己根本的心性。不明白自己什麼心怎麼能见性呢？一定要明白我是谁，我犯什麼错误了。不管什麼疾病都有因果，所有的因来源于心，心就是内因。像医疗是外因治疗法，我们这个内因治疗法，从根本上治疗，釜底抽薪。既然用心佛都能修成，难道还治不了病吗？什麼都可以治疗得干净彻底。关键要找到对症的方法。什麼性格什麼命运，性格和命运是一体的。一般人以为用心爱人是好，结果爱别人倒给人添乱，越爱对方越倒霉。圣人真正爱人不用心——私心、狭隘心，用慈悲心祛除这个心，让所有的心都放下，没心没肺，此心非心方是空。爱恨不两边才叫中庸之道。过去还批中庸之道，不知道中庸之道是天道。你看社会上的人是不是说话往中间说的命好？爱说极端话的人有命好的吗？谁中庸谁得道。

化解事业、命运的灾难也是这样。人家为什麼骗我？原来我爱撒谎；为什麼有人打我骂我？因为我骂过别人；为什麼爱人有第三者？因为我怨恨别人生活作风不好……烦啥招啥，一一对应。为什麼你家孩子不听话？因为你小时候也不听话，因为你烦不听话的孩子，还笑过别人：“他家孩子怎麼那样？如果我家要是摊上这孩子……”好，自然力把这种孩子招你家来了。这叫直接找原因，直接找因果。

程序——人体是个计算机

首先记住，在现代科学咱们叫“人体是个计算机”，用佛学原理讲是“人人具足，个个圆满”，“人人是具足的佛”。如果你要认为“我就是干活的命，又伺候老的又伺候小的”，好，你不是这样说嘛，越说越灵。你天天输程序，输一遍还好修改，输它一万遍那你这一生不就麻烦了？记住，自然力听你的。如果你要认为病没法治了，记住，真的就没法治了！很多癌症患者为什麼不能治？因为他接受了这样的程序——完了，治不了了，我要死了！

人是万物之灵，你的心最灵啊！人有这么大的灵性你不知道，盲目地发牢骚，那你的命能好吗？不可能好！有的人老说：“我命不好啊，我这辈子倒血霉了。”好，越说越灵，让你倒个够。

实际上人人都有一个具足的佛性，它只听我们自己的，这个很灵。如果说：“哎呀，这事肯定不行。”越说就越不行。

你可别说好心不得好报，千万别说身边没好人。有的女人说：“是男人都没好东西。”那能有好东西安排到你身边吗？因为你要求的就是“男人没有好东西”，这是你的愿望，是你下的定论。不往好里输入，还误以为担心是好心。记住，担心就等同于咒骂和诅咒。

我们下任何结论都要谨慎，所以中庸的中字是口字上贴个封条，告诉你别乱说，先把嘴封上。

咱们应该输良性的程序：“我身边都是好人”，“我吃亏就是福”，“这人对我不好就是要转运了”，“我越病越感冒越排毒”……谁听说越感冒越短寿啊？这可不一定。

所以我们要输好程序，我常常给自己输良性的程序：“丢钱了要来财运了”，“着凉了越冻越健康”，一般人讲“左眼跳财，右眼跳祸”，我不是这个程序，我是“右眼跳贵人”，都是跳好东西。

“吃亏就是福”，“别人打你以后你就能当人上人”，……永远让孩子练心胸，我们自己也练这个胸怀。人体这个程序应用很多，程序尊重自己的意志。输入好程序一定要平静，不能生盼望心也不能生担心，因为盼什么什么不来，怕什么什么来。记住，自然力有一个平衡原理，因为盼望的盼右面是一个分离的分字。咱们老祖宗很伟大，每个文字都蕴寓很深的哲理。你越盼望的孩子越指望不上，越疼爱的孩子身体越弱，一看这孩子身体弱保证是特别心疼特别盼望的孩子。过去人知道越不在意的孩子越顺，越在意的孩子越不顺，“爱子如杀子”。但现在很多人学错了：“我是不是不应该爱？”不是，心情要平和，不能生执着的爱。爱什么就被什么所伤。不能执着于爱（指世俗之爱，非广大无私之博爱），也不能动恨心，爱恨不两边才叫中庸之道。记住，平静才是最大的爱！如果你要帮助孩子帮助父母，需要用平静心，不能动牵挂心。爱就有牵挂，牵挂的牵字上面是个大字下面是个牢，对方闹心，越对他好对方越像坐大牢一样闹心。爱不是正向作用，很多家长不爱自己的孩子，内心对孩子比较冷落，但孩子特别有出息，这样的情况很多。记住，你爱谁，谁倒霉，爱得深能把他杀了。你要爱你的孩子他一定跟你较劲，你爱他能把他爱出一溜儿挫折来，能给他爱出一身毛病来。他不仅跟你较劲，而且等待他的是30~50年的挫折。现在有些家长喜欢爱，拼命地爱，“我这一辈子受了那么多苦，我可不能让我家孩子受苦”，先让他拼命地享福，不知道享的是哪来的福。如果你要让他福享大了，能把这一生的福在短短的几年内消耗殆尽，未来等待他的就是全部的挫折。你要让孩子该吃的都吃到了，都满意了，他这辈子胃就差了，吃什么都不香了，等于伤害他30~50年。

如果你要是走后门让孩子当个班长、学习委员等班干部，孩子再一亢奋，今后能把当局长的福报给消耗干净。让孩子就是个孩子，平静才能长远，“宁静以致远”。

得病的原理——人生每一个心情都是一个心灵的暗箱。

人生每一个心情都是一个心灵的暗箱，佛教称这个暗箱为“第八识阿赖耶识”我们科学叫心灵的暗箱。当我们不断发生心情的时候，我们暗箱中的垃圾就逐渐堆积上升，堆积到一定程度——一大半儿的时候，就得病了。当堆积满的时候，等待我们的就是死亡。这个暗箱要是少到一定程度呢？那就是超功能状态。这个暗箱是空的状态呢？我们这一生就是觉悟者，就能成佛，可以断灭生死，这才是真正的长寿。

有的人害怕过多，结果能怕出精神病；有的人气恨过多，招的是横灾；你不是爱生气吗？好，先让父母跟你较劲，父母整不过你，安排爱人跟你较劲，也较不过你怎么办？安排孩子甚至公检法，总要给你较倒了，不能让你的气白生。你说我不犯法，行，安排汽车撞你；汽车不撞怎么办？安排你得癌症或特大型的疾病。记住，自然力是大能的，他不怕你强硬，就怕你随和谦让。气恨心重的人命很惨；随和谦让的人命好，得天道。气恨心重是人类的第一大灾难，我们必须完全戒除。我们若生一念气恨心（嗔心）以后就会有一个跟你生气的人，发生一件生气的事。如果你一生是爱生气得的病，比如肝脏不好，就应该多参“我不应该爱生气”，不仅仅是肝脏，全身都会缓解。我们深深地忏悔能改变自己的命运。如果你生气少了，今后遇到生气的事就少了，同时别人气你也少了，你身体的污浊之气减少了，身体缓解，命运也会发生改变。

自我认识是觉悟能力，谁能越多地找出自己的毛病，谁的觉悟能力越强。你找别人的毛病多，说明你迷痴的能力强。修道人不见他人非，只见自己过。但是我们现在这一生活得很惨，天天找人家的毛病，有事就怨别人，从来不怨自己，天天跟别人争，不知道好争的人争来争去一场空。越随和谦让的人自己的空间越大，命运越好，所以老子说圣人“不敢为也”，什么叫“不敢为”，一般的心情不敢生，不敢生气，不敢害怕，不敢不好意思……“世人察察，我独闷闷”，门字里加个心字，就是把心里的大门关上，不能动心情。俗人是敢为也，我们枉费心机，枉费心情，以为心情随使用，不知道心情是人生真正的能量，心情消耗完毕等待我们的就是死亡。所以人的生命实际上也是心情消耗的寿命。

心情有几个特点：

第一，没有质量。

第二，心情超时空。

第三，心情超光速。

第四，心情是完全定向的，想到哪里就到达哪里。

第五，心情具有残留性。所有的心情都会有残留，残留到一定程度就会由量变达到质变。

第六，心情是一种永恒的能量。

第七，心情是真正的物质，是人类的全部支撑。

第八，心情是可以清扫的，失去的心情可以重新拿回来，心情是可以修改的（这就是反参），心情是可以转化物质的。有些人的心情转化成癌症；有些人的心情转化成灾难；心情可以利万物化万物，心情能滋养我们，心情病了身体才会病，身体是心灵的显示器。

人生的平衡

到底命运是怎么回事？人有没有轮回生死？我相信有，但是一切命运随心而转，命是由心生。我们今天学的就是反参——改变命运，同时治疗疾病，一举两得。修心的人就是变命的人。很多高级领导都是修心的人，他能忍。反参就是清除垃圾，时间倒流，收回失去的能量。平静就是时间静止，不染万物，能量不外泄。

真理往往在俗人认为的相反之处。常人好争，“圣人不敢为也”，随和谦让。常人追求美好的东西、美味的食品、爱情……不知道美好伤人。好吃的东西吃太多了，以后就再也不能吃了。“道可道，非常道；名可名，非常名”。表面是假的，心灵是真的。真理讲的是心，不能离心找身外的原因。有不染之心才能有不染之身，让自己成为命运的主人。

佛门的超拔是让你在佛前生出忏悔之心，彻底反省自己，重新做人，这

样才会有效。(而现在的人多是像做生意那样，花钱将自己的命运交给佛门处理，丝毫不求反省。)

什么叫更改程序改变命运？就是把所有的挫折、打击、不顺、不如意、灾难、疾病……都变做好事理解，这样变命的速度相当快，且能治疗大量疾病。把小人想成佛、菩萨、贵人、父母，过去生怨恨过别人，冤冤相报，错过了一次考试机会，这次冤家聚会，自然力要重新考你一次，就是让你反省，越恨挫折越大。

有个人工作特别卖力，被一个所谓小人挤下去了，我说：“这个小人把你的命救了你你知道吗？”“什么意思？”“你工作那麽积极肯干，天天操心负责，他要是不把你蹬下去，你就将得心脏病死于工作岗位。只有这种‘魔度’——用挫折打击来度你，让你对工作的执着心放下。”原来伤你也是爱你。

有个人当了老板以后能理解：“原来那个单位领导整我是提示我调走，让我发财当老板。原来他是度我的，为我带来好处，是我的恩人和贵人。”

有人离婚后知道：“以前的丈夫那样待我是为了让我对爱情不那麽执着，开始轻松地知道关心自己了。这辈子老是关心他，越关心越伤心，现在自然力让我学会关心自己找平衡。”这不就是爱吗？爱一定要用善吗？就不能用恶带给你善吗？

当时吃亏是给未来积福，人们不知道“吃亏是福”的道理。记住，吃亏就是得福。谁在吃亏面前平静，那就像邓小平——邓小平三起三落，他能打桥牌去。刘少奇被斗得老泪横流，结果一个当领袖了，一个被斗死了。就看你在挫折面前是否平静，越平静灾难越小。如果你在挫折面前怨天尤人，挫折只能越来越大。挫折是有灵性的，它最怕平静，最喜欢较劲，越较劲挫折就翻着番地往上滚。你要害怕挫折它就更加疯狂。

会修心的人面对灾难时——太好了，又一件好事。让人骂就是把未来的灾难解了。一般人——我怎麽那麽倒霉？吃亏一定得福，只不过滞后给你。(佛门讲“吃苦是了苦，享福是消福”。)过去出家人化缘不是为了要钱，遇到人家骂他，他欣然接受；遇到人家恭敬供养，也平静对待，心如如不动。现在的人想方设法躲灾，避开讨厌的东西，这不是一颗随缘的心。

我们这样更改程序是为了扭转灾难，将过去失去的福报还给自己。不信你可以试一试。

灾难既能平衡过去，也能平衡未来，对未来的程序也能更改。当你将要求人办事，还没见面以前怎麼念啊？“他是贵人，是好人，是观世音菩萨……”这麼念他的善性就真的出来了。你要真把善性发射出来，对方也会报以善性。但常人是相反的，提前想“这人肯定会坑我、害我、逆我、损我……”麻烦了！

平衡过去就是对过去的总结，但有些人的灾难不是平衡过去的，而是平衡未来的，考验你的心性、考验你觉悟能力和承受力的。你承受的有多大，给你的福报就有多大。给你福报之前一定有灾难的化身，灾难是福报和功德的化身，正面是灾难，反面是福报，本是同根生，是完整的一对儿。有些人怨了，越怨灾难越多，每次来都是灾难这一面。但是福报也是灾难的化身。有人小时候享福太过，总吃好的，导致以后再吃不下去了；小时候当官，长大了下岗了；有人搬新房亢奋，进去就大病一场，有些老人就再也没起来……风水轮流转。

有的孩子几岁就祝大寿！我曾问一位老人：“八十岁就值得庆祝吗？”我不主张祝寿，有时候一个大寿能消耗 8~10 年的寿命。有人问：“那人家给我过生日我怎麼能不过？”你要平静，谁都可以乐，你可别乐。（古人称生日为母难之日，此日要思母亲之不易，哪里还有庆祝之心？60 岁前没有资格过生日）。

记住，居安思危，往往享福的时候埋下了重大的灾难。一般顺利的时候往往自满、飘飘然，不知道高兴的背后隐藏着悲伤。乐和悲本是同根生，悲来的时候也要看到喜的一面，乐而不乐，悲而不悲，爱而不爱……练的是中庸之道，因为中道——直线的距离最短。

有人真是好人做尽，就因为爱生气，挫折累累，不明白做了这麼多好事为何命不好。我说：“你心不好，所以命不好！是心决定一切，不是事决定一切。有心行善虽善不赏；无心作恶虽恶不罚。”有些人就喜欢夸自己行善，夸完了回报当下实现完毕。有的人做了好事后悔，结果没有功德。

有些人受不了好，命就不好了；有些人受不了坏，命也不好了，受好受坏都要受。

自然力安排的永远是好事——发生的都是最好的，不是最好的不会发生！

要真正做一个顺其自然的人，常常给自己输入良性程序，勿输恶性程序，

但对未来不要输入欲望的程序。有人天天输“我要当百万富翁”，那怎麼行啊？一定要以平静心、良好的祝愿及公心。有人问：“我天天念我孩子病好了行不行？”还不行，要输“希望病好了以后为国家多做贡献，给国家省医药费。”这麼念病容易好。“我要好好学习这门知识，将来为社会服务。”这门知识就会向你靠拢。一定要带公心。

人生有那麼多灾难，你愿意早受呢还是晚受？我选择早受，趁年轻体力不错，多承受一点儿灾难未尝不可。小的时候承受点儿灾难比大了再受强多了，何乐而不为呢？早来的不是灾难，晚来的才是灾难；早来的不是福报，晚来的才是福报，才是真福——大器晚成。如果年轻的时候发达只能说明前世福报大，年老有福才能说明你修心的功夫很高。但福报来时千万不要乐。

有灾难时一定要做到以下几种心理：

一、要生欢喜心、感谢心。

二、要找到因果、找平衡。

三、保持平静的心态，静观其则变。

四、顺其自然，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。

谁降伏灾难的能力大，谁的福就大。

天黑到极处就要到黎明，人到灾难之极就要转运了。

为什麼命越算越惨呢？因为常人一算到他未来好就乐了，一乐就消福；算他有灾就惴惴不安，灾就增加。从事杀生业屠宰业的人造业重，死后解剖往往心脏都有淤血，常人没有。算命的道破天机，造业也比较大，一般命运也不好（以算命为手段劝人止恶修善者除外）。所以佛反对算命，既来之则安之，怎麼样都好。

事情越乱越要平静，动中练静才是真静。别人打你、骂你能平静，或别人放录音机很吵，你能打坐入静才是真静。

面对生死也要平静。真正出家人面对生死没有眼泪，老子讲“出生入

死”，人一生下来就进入死道了，从这个门进来，不久就要从那个门出去。老年人有体会——原来人生这么短，几十年一下子就过去了。

为什么小时候没脸没皮的孩子长大出息了？老师不明白原因——他心大呀！老师批评没感觉，心里平静，心胸宽阔能没出息吗？有的学生让老师说两句，脸一红眼泪下来了，这孩子心眼儿小。为什么社会上男的当领导的多？因为男的心胸确实平均比女的大一点儿，女人虚荣心重，爱玩儿虚伪，活得比较累。

要拿人不当人，那当什么？

一、要把人当佛。

二、把人当作是自己的镜子，别人有什么缺点拿来反省自己。同时看人人都是我的化身，“众生皆我相”。有个学员学得比较好，别人不守信用，答应他的事结果没办，他一下子反省了：“原来我也总说完了不办呐。”

三、把每个人都当作自然力的安排，千万别把人当魔。如果你把最难容忍的人当好人，那么你的佛性就出来了，佛就是把魔当成佛修来的。

我也受过人的点化和指引，我问一个老先生：“什么是有福报的人？”老先生说：“什么叫幸福？幸福的福字就是一件衣服一口田，告诉你够吃够穿就得，知足长乐。幸福是感觉不是物质，有些人通过买衣服、考学、结婚、生孩子、要房子、买车……换来幸福，那个幸福换来得特别短暂，而那短暂的幸福又化成亢奋，接着换来悲伤，何苦啊？而我直接拥抱幸福，时时刻刻微笑，拥有这颗安详的心，这样我就是个永恒幸福的人。何必要用物质来达到自己幸福的心态呢？”

有的人有什么都不幸福，百万富翁有自杀的，为什么？内心不幸福。心灵是根本，外表什么都不代表，内心才是万物之根。鞋子合不合适只有自己知道。有的老人拆散孩子的对象按自己的意志找，结果找着了又不跟其过，是孩子跟其过，孩子难受你不知道啊！要做到理解别人，萝卜青菜，各有所爱。

除了意业心业还有口业，不能乱说话。过去讲“水深则流缓，人贵则语迟”。一般贵人说话慢悠悠的，而且不轻易表态。

爱说人笨者自己孩子容易更笨，自己将来也容易比人家笨——老年痴呆。

爱打小报告者将来自己迟早也会被别人诬陷，不是不报，时候未到。

爱说别人作风不好乱搞男女关系者，那你自己家里会招一个。

爱浮夸者一生很难得到真心赞扬，好心不得好报，冤枉委屈多。

爱吹牛者一生不得志——吹字就是嘴欠。

爱说脏话者痰多。

爱说刺激话者容易牙疼、口腔溃疡。

爱说绝话者往往断绝了自己的机会，且灾难较多。

爱说大话者往往是没什么能力的人。

爱说狠话者易招横祸。

爱说极端话者一生易大起大落。

爱承诺而又办不到者易遭欺骗。

爱发牢骚者命苦，怨什么来什么。越是表白自己是好人者越不得好报。喜欢争辩是非者易得不到别人的认可，应以不争辩为真解脱，真正有修为者不会与常人争辩，只是点到为止，不愿意抬杠。

爱嘲笑人者最终不如人，嘲笑人就是招人家毛病。

喜欢夸自己家人者最终会发生丢人现眼的事。

喜欢议论是非者一生只能当小市民，让人看不起。语言上喜欢证明自己者易让人误解。

喜欢说的一般没有什么实际的收获，只能落一个能说会道的美名。

喜欢说谎者不易得到别人的重用和信任，而且记忆力易减退。

说话不留余地者遇到困难和灾难将不易化解。

喜欢别人夸奖者事业上很难得志。溜须拍马者易让人出卖。

——这就是平衡。

我们要对一切都生广大的爱心，像观世音菩萨那样爱众生。有的人特别爱摔东西，命就不会好，因为万物都有灵性，摔东西也是逆天之道，自然力会给你记账。

学佛初级班告诉你，只求行善不求获得，那是戒你的贪心；到中级班讲因果，好坏都是因果，要坦然接受，不接受逆天；到了高级班，空啊，什麼别人的你的，没有分别，只要没有挂碍就行了。如果修心连疾病和命运都不能改变，那就真的很失败。真正有大智慧的人表面看起来有点偏傻，大智若愚，骂他他还高兴，打他不生气还谢谢人家，这种人不得了啊！真正大智慧人的表现与常人相反，“顺则凡，逆则仙”。

有的人信佛信得很苦，记住，目标越大灾难越大。我们做一切事情可不要贪心太大，要身体力行。有的人发的愿心很大，发愿后挫折马上接踵而来考验你。要为自己所发的誓言负责任，否则自然力会惩罚你，给你带来魔。要想拔出大树，必须有相当的力量，克服相当的阻力才能实现目标，如果你只拔一棵小草，那克服的阻力就很小。实际上当我们设立很大的目标时，就是背上了沉重的思想包袱，因此不要目标太大，以当下为目的。有的人特别爱瞎管闲事——管孩子、管爱人、管单位、管国家、管民族、管塔利班、管美国甚至还管全世界……你操那些闲心干什麼呀？

人生短促，光阴荏苒，一个人在有生之年能够把自己的一颗心管好，安住自己的心就已经相当相当不容易啦，哪儿还有那么多时间精力一天到晚老盯在别人身上，一会儿说这个，一会儿评那个呢？看过李彦宏《做最好的自己》的人应该都知道：每个人要都能够把自己的分内事情管好，应尽的责任尽到，尽心尽力做一个最棒最好的自己！世界上哪还有那么多的烦心事呐？

世上本无烦心事，皆是庸人自挠之……赶快照照镜子看：自己到底算那种人呢？

过去古人为什么一点化即能觉悟？因为他们没有那么多复杂的心灵垃圾，一直修得很好，一念都不敢妄动，就差这么一点了。现在你再明白也成不了，那么多业力，那么多心灵垃圾怎么能见性，怎么能修成呢？咱们要经常清理心灵垃圾，清理到一定程度，不仅所有的疾病能消退，而且会给你带来很多潜能，是自主的功能，能自度也能救人的功能，不是魔态的功能。