

古籍典藏 · 原文与白话译文

《斗数骨髓赋》

紫微斗数 · 共 2 章节 · 1 章含白话译文

紫微斗数为中国古代算命的方法之一，将人出生的年月日时按照特定的方法换算为以紫微星为首的南北二斗星辰排布来推算人一生吉凶祸福、运气数的一种术数。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

目录

原文

斗数骨髓赋 - 目录

斗数骨髓赋

原文

斗数骨髓赋

太极星曜（太极于此即紫微），乃群宿众星之主，天门运限，即扶身助命之源，在天则运用无常，在人则命有格局。先明格局，次看众星。或有同年、同月、同日、同时而生，则有贫贱、富贵、寿夭之异。或在恶限，积百万之金银；或在旺乡，遭连年之困苦。祸福不可一途而论，吉凶不可一例而推。

需知一世之荣枯，荣者，富贵也，枯者，贫贱也，俱缘人生一命之中见之。主星吉、佐星吉、运限吉，则一世安然而享其福也；主星弱、佐星弱、运限蹇，则主一生下贱，再加流年遇煞冲刑，定主灾悔而言。

定看五行之官位。

五行即金木水火土，如寅申巳亥为四生之地，子午卯酉为四败，辰戌丑未为四墓。命立四生遇长生、临官则为富贵，入四败遇衰、病、墓则主贫贱。

立命可知贵贱，安身便晓根基。

立命在五行生、旺之宫则富，死、绝之宫则贫。安身在生、旺之宫则贵，死、绝之宫则贱。然亦应据左情而定。

第一先看福德，再三细考迁移，分对宫之体用，定三合之源流。命无正曜，复无吉拱，煞破刑冲，夭折孤贫。吉有凶星，美玉瑕玷。既得根源坚固，须知合局相生，坚固则富贵延寿，相生则财官昭著。

命好、身好、限好，到老荣昌。

假如命及身，两者皆坐长生、帝旺之乡，而身命二宫又得吉星庙旺同守，且财帛、迁移、事业三宫又亦是众吉去集，各宫三方四正无煞冲破，再加运限吉利，定主一生谋为每多顺遂。

命衰、身衰、限衰，终身乞丐。

假如命及身，两者皆居死、绝之垣，且本宫复又不见吉化，更与羊、陀、火、铃、空、劫以及其它诸恶曜交会，再加运限亦无吉星接应扶持，定主一生贫贱，重是者沦为乞丐。（按：犯以上诸例，在时下改革开放的经济社会，为人必系庸常无能，或体弱多病，运气又差，故致贫乏不堪。今日之乞丐，并非皆属贫穷之辈，只要不是断手断脚的人，多系博人怜悯同情而行骗，或强行讨要，借乞讨而致富者并不少见，尤为可恶的是有扮作贫困学生而行乞者。）

夹贵夹禄少人知。夹权夹科世所宜。

假如丙丁年生人，在戌宫安命，壬癸年生人，在辰宫安命，而有魁钺夹命，富贵必矣。如安命丑宫，天梁坐命，甲生人禄存居寅，子宫有廉贞化禄来夹，为夹禄，主富贵。如安命戌宫，紫微天相坐命，而乙生人得酉宫天机化禄，亥宫天梁化权来夹，亦主富贵。或有化权及化科来夹命亦然

夹日夹月谁能遇。

如太阳、太阴在身、命宫，或身、命之前后二宫夹拱，不逢空、劫、羊、陀是也。或命坐未宫，太阳在午，太阴在申，或命坐丑宫，太阳在子，太阴在寅者即是。（按：此为日月夹财格，武曲、天府属财星。武曲贪狼在丑未，或天府在丑未守命，有日月在邻宫夹，遇吉星同垣会合必富贵。）

夹昌夹曲主贵兮。

如立命丑未宫，前者寅宫文昌，子宫文曲；后者申宫文曲，午宫文昌者是。（按：寅时、辰时，申时、戌时生人，安命丑未宫才有此夹局。不论何星守命，得昌曲夹均主吉，尤喜日月、天梁、紫破、天府得夹。若命无正曜得昌曲夹亦主吉利。）

夹空夹劫主贫贱。

假如命与化忌同宫，身、命两者有刑囚杀破等诸恶守值，而逢天空、地劫夹拱身或命宫，定主贫贱孤寒。如立命巳宫，午、辰二宫有天空、地劫夹之；立命亥宫，戌、子二宫有天空、地劫夹之。（按：命宫正星庙旺会吉，不惧劫空夹。命宫正星陷失、加煞，三合及对宫凶多者，劫空劫命，无异于雪上加霜，惨不忍睹。）

夹羊夹陀为乞丐。

命或身与禄存同宫，前必有羊，后必有陀，然应以禄存得地生旺为吉，陷空刑克之处为下格，更不喜与刑囚诸煞同垣，或遭三合空亡劫煞等恶宿冲破，遂致而成“吉处藏凶”之局，不能为福，反主悔吝，与孤寒贫贱结不解之缘。禄存入命身，七杀、廉贞、火、铃来夹，亦为下格，然本命无忌星同守，三方众吉拱照，或有科、权、禄合照者，虽逢恶曜夹持不为败论，但逢杀运灾祸难免。禄怕空劫刑囚交会冲杀，然则孤贫无疑。

（按：限年逢此夹局，亦同此论，多主贫穷或遭凶。羊陀夹煞忌主吉处藏凶，以致鸡飞蛋打。）

廉贞、七杀，反为积富之人。

廉贞属火，七杀属金，是火能制金，为权为福。如廉居申，杀居午，反为积富之人。廉贞或七杀守于陷地化忌，或与众恶宿交会，或逢刑囚空劫等恶曜夹身夹命，下格贱命也。（注：非以廉杀同宫为论）

天梁、太阴，却作飘蓬之客。

太阴居卯、辰、巳、午，俱为陷地，如立命上例四宫，与天梁同守身宫，定主孤寒，不然飘荡他乡，又为贪恋酒色之徒。诀又有谓：“梁虽不陷，不作敦厚之人”。天梁与太阴守命或身，于巳、午最不宜，亥宫次之而已。

廉贞主下贱孤寒。

假如命、身居巳亥遇廉贞乃为陷地，三方前后二宫复无吉星拱照夹持，必为贫贱。廉贞与贪狼于亥守命而无吉拱照，同一理断。

太阴主一生快乐。

假如安命自申至子宫，而与太阴星同守，前后吉夹，三方四正又有众吉拱照且无恶曜冲破，可主富贵，吉少者亦可享有快乐之福（身宫守太阴，吉众亦同）。又，命身与太阴同宫值庙旺之垣，三方前后吉众者富贵不小，但以无破为准，吉少无破者，亦主刀笔成名，吉多无破者，主大富贵。太阴化忌在申酉戌守命宫，或与羊陀火铃同宫守命，反主一生不快乐，多忧多虑，并常遭感情打击。

先贫后富，武贪同身命之宫。

假如命立丑或未宫，有武贪二星同守，盖武曲为金，贪狼之木，贪被制化为有用，故主先贫而后富。再若武贪守命，三方四正无破皆吉，命身前后众吉夹拱，财帛、事业、福德、迁移四宫均吉，则可不主先贫。

先富后贫，只为运逢劫杀。

假如身、命宫有一二正曜，迁移宫亦有正曜坐守，少青年运限亦佳，惟至中年限行绝地，命遇劫、空、耗、杀等凶，若是身命主曜无力，主后贫也。

出世荣华，权禄守财福之位。

权禄二吉，若守财帛与官禄或福德之宫，而命、身皆美，定主富贵堪期。若是身命二宫有权、禄同垣，定主出世荣华，财官兼得。（按：化禄、化权二星一守财帛、一守福德。）

生来贫贱，劫空临财福之乡。

天空、地劫为耗煞，若值财帛、福德二宫，必受贫贱之苦（按：安命子或午，卯、酉时生有方有，劫空二星，一守财帛宫，一守福德宫。所谓生来贫贱者，一指出生时家境贫穷，二指注定一世无成。其实劫空守财福者，并非个个为贫穷之人，多主败多成少，奋斗之后少有结果，钱财每易虚掷）。官禄宫有空、劫坐守，亦主事与愿违，屡遭贫穷之侵。又，身命二宫若值空、劫，而三方四正及前后乏吉拱照，亦主终身贫贱，一事无成。

文曲武曲，为人多学多能。

假如辰戌巳亥卯酉安命，遇文曲、武曲守垣是也。若遇文昌同垣坐午宫，遇羊、陀、火、铃等恶煞合照者灾殃必重，但有辅弼守命者，灾悔较轻。（按：文曲武曲同守命宫，主其人多学多能，尤其在辰戌宫为然。文昌亦是。）

左辅右弼，秉性克宽克厚。

左辅或弼守命宫者，主为人宽厚。（按：恶煞冲破，主贫穷或主有灾难，不失厚道。）

天府、天相乃为衣禄之神，入仕为官，定主亨通之兆。

假如丑宫安命，巳、酉宫府、相来朝；未宫安命，亥卯宫来朝是也。（诀曰：府相朝垣格。）然合此格者，需系甲年生人，并须三方四正无煞冲破方是，他年生者福泽锐减，遇劫煞刑冲破格者不符此论。

苗而不秀，科名陷于凶神。

假如科星陷于空劫羊陀之中，则为苗而不秀。（按：比如本是良种树苗，可惜长得不好。于人命运，多主华而不实，虚有其表，不然怀才不遇，宜从事偏业。）

发不主财，禄星躔于弱地。

化禄陷于空、劫是也（大抵化禄及禄存均不宜陷于空、劫）。又，化禄值于子午卯酉宫无用，命、身若遇众煞刑冲，亦主贫穷。入四墓亦然。（按：化禄本为吉，无论在何宫皆然，纵居子午卯酉陷地，亦作福论，入四墓亦是。遇煞星冲破则不然，美景大减。）

七杀朝斗，爵禄荣昌。

假如寅申子午四宫安命、身，与七杀同垣是也。然而亦要辅、弼、魁、钺、昌、曲合照及坐守，方主一生荣华富贵可期。若遇恶煞冲破不足以论。（此为七杀朝斗格，诀曰：爵禄荣昌。）

紫府同宫，终身福厚。

如寅、申二宫安命，值天府、紫微同宫，三方有辅、弼、魁、钺、昌、曲拱照，必主富贵，终身福厚，甲生人化吉极美，他年生者如丁巳庚癸人亦吉。

紫微居午无煞凑，位至三公。

假如甲丁巳年生人安命午宫，与紫微星同垣，谓之入格，多主大贵。其余宫亦主小贵或富足，但均以身、命三方四正无煞冲为准也。（按：女命遇禄存同守必作贵妇。）

天府临戌有星扶，腰金衣紫。

假如甲巳年生人安命戌宫，值天府同守，方可依此论断，加杀则否。然而亦要三方逢遇魁钺辅弼或科权禄等吉曜拱照，并无恶煞冲破为准，则大富大贵。如无众吉拱照或夹扶命、身，平庸而已。（按：此格最吉辅弼同居辰戌宫。丁年生亦主吉利，得辅弼在辰戌冲照尤佳。遇陀罗同守多主牢狱凶残。）

科权禄拱，名誉昭彰。

此为三化吉星，如命或身坐守一化，财帛、官禄宫二化来合是也。诀云：“科权禄会主大贵”，但亦须三方四正吉多凶少，无煞刑冲为最美。此谓科、权、禄拱命格，如三合辅弼魁钺等吉宿，位至三公，命、身同宫者尤其大吉大利，可致大富大贵，功名显赫。（按：科权禄在命宫、对宫、三合宫会合，多主富贵。今得科权禄拱者颇不乏人，但并非个个大富大贵，甚至有不少只是小贵、小康之人，同样是科权禄合，却有富贵高下之别，故须视三方星辰配合、何星得化、庙旺利陷、凶多吉多综合论之。）

武曲庙垣，威名赫奕。

假如辰戌二宫安命值武曲为上格，丑未安命值之较次。宜见权、禄、辅、弼、昌、曲，遇者财官双美，驰骋扬名，众吉拱照，锦上添花。（按：女命，只宜为事业型，大多数婚姻不美。）

科明禄暗，位列三台。

假如甲生人安命亥宫，与化科同值一垣，而禄存居于寅宫，则寅与亥暗合，谓之“科明禄暗”，遇者多主富贵，但亦须命、身众吉拱照，无煞冲破方作美论，否则福泽大减，仅主衣食不虑已矣。

日月同临，官居侯伯。

假如安命丑宫，日月在未，安命未宫，日月居丑，谓之日月同临是也。诀云：“日月同临论对宫”，而日月与命同值一垣亦可作同临之断，惟亦须详观对宫之凶吉，乃至三方四正是否遭煞刑冲而断贫富与贵贱。此外命未身丑坐日月，或命未身丑遇二星同临，主更吉，丙辛生人逢之尤其福厚。

巨机同宫，公卿之位。

假如辛乙生人，安命卯宫，与二星同值，更遇三合昌曲或辅弼为上格，多主富贵福寿。惟丙生人吉减，丁生人则主庸常，不为美论。按，辛乙生人安命他宫值机、巨，美中不足，当无上述之福。

贪铃并守，将相之名。

假如辰、戌、丑、未、子宫安命，值二星共垣，谓之入庙同守，三方众吉拱照，多主出将入相，美不胜收。贪铃守垣于一地，每主武功勋业，亦谓利武不利文。子、丑二宫有二星同守命垣尤佳，戌、巳生人合格，他年次之。（按：贪狼不与火铃同垣，减福无疑。今人多在军队、警察局或其它司法部门工作，更多的是从事商业。遇文星主先武后文，或武职文做。不然文职武做。）？

天魁、天钺，盖世文章。

如命坐天魁，对宫有天钺正照，反之亦然，谓之“坐贵向贵”，三方四正又有众吉拱照，无煞冲破，其贵必也（身命同宫或各居一星尤美）。（按：坐贵向贵，多主考学顺利，学历较高，若遇科星更验。）

天禄天马，惊人甲地。

如寅、申、巳、亥安命，值禄存、天马同垣，三方四正并有众吉拱照，无煞冲破，前后更有美夹，多主科甲得意，财官双美，遭耗刑伐者不是。（按：古人重科举，以之取富贵。今人禄马交驰者，多主发财。）？

左辅、文昌会吉星，尊居八座。

假如此二星守身命，更有三方四正吉曜拱照，而无刑杀冲为尤美，加空、劫恶煞为破损，吉中藏凶，美玉瑕玷。（以同宫为准，二星交会合照次之）

巨日同宫，官封三代。

寅宫安命，有二星同垣守值，复无四煞刑冲为上格，否则次之，美景大减。申宫安命遇二星，纵三方无煞亦不全美。巳、亥安命逢二星冲，不作吉断。则如命立巳宫与日同垣，亥宫有巨门正照，亦为上格，反之巳巨亥日，则谓下格，多生灾殃祸患也。立命申宫与二星同垣，平常之人耳。（按：命遇巨日寅申同宫，或巨日巳亥对照，逢吉星，多主其人名大于利。）

紫府朝垣，食禄万钟。

如寅宫安命，午、戌宫紫微、天府合照来朝是也。此谓人君访臣之象，吉格，更遇流禄巡逢，多主位高爵显，但亦要三方四正众吉拱奉，无煞刑冲，身、命有贵夹尤美。如立命寅宫，有二星同垣，并得众吉拱照，谓之“上格中之上格”，定主高官显贵，福寿兼收，惟遇煞忌刑冲不为全美。

科权对拱，跃三级于禹门。

科、权二星在财帛、迁移、官禄宫合照命宫是也。或命宫有化科或权或禄同垣，三方有科、权、禄三吉星其中之二拱照，必主富贵福寿，然命坐科星（或权星），于外方遇权（或科星），而三方四正吉众无煞，亦为美格。

日月并明，佐九重于尧殿。

如安命丑宫，日在巳宫，月在酉地合照命垣是也。巳日酉月为庙旺，谓之“日月并明”，辛、乙生人合格，丙生人主贵，丁生人主富，但亦要众吉齐凑，三方四正无煞冲破为最美，否则加杀及空、劫、忌、刑等诸凶曜，则告美玉瑕玷，减为平常之格。

府相同来会命宫，全家食禄。

三合照临，更遇本宫吉众，身、命无败，是为“府相朝垣”之格，多主富贵。诀曰：“府相朝垣格最良，出仕为官大吉昌”。（无四煞诸恶冲破为准）

三合明珠生旺地，稳步蟾宫。

如在未宫安命，太阳在卯，太阴在亥，合照命宫者是。月居亥庙旺，谓之“明珠出海”，如命、身众吉守照而无空、劫、忌、刑或诸恶煞冲破，定主财官双美，福寿皆全。再如命立辰宫与日同垣，对宫戌位有太阴正照（尤其身与月同值），可主极贵矣。

七杀、破军宜出外。

此二星会身、命于陷地，主诸般手艺能臻精巧，出外可也（如命立巳、亥，与破军同垣，三合有七杀拱照者是）。（按：遇七杀或破军守命，其人胆大，多为长年奔波之人。加吉富贵，不见吉星，技术安身，或因偏业致富。）

机、月、同、梁作吏人。

身、命逢此四星，务必三合遇文曲（或文昌），方主刀笔功名，否则加煞复遭刑忌，乃为次格。诀云：“巳亥会同梁机月，多主作吏人”。（按：机月同梁遇科权禄，主富贵，多掌军警大权。会天刑遇吉星亦是，其人必在司法部门、政府机关工作。）

紫、府、日、月居旺地，断定公侯器。

紫午宫，府戌宫，日寅卯辰巳，月戌亥子宫，又有化科、权、禄坐守身命（或上例众吉庙旺拱照身命），定主大富大贵，极美之格。惟亦须三方四正无煞忌空劫冲破为准，加诸恶则美玉瑕玷。

日、月、科、禄丑宫中，定是方伯公。

丑未安命，日、月、科、禄同守命垣是也，如无吉化，虽日月同宫不为美论。诀云：“日月居未命中逢，三方无吉福无生。若逢吉化始为美，方面威权福禄增”。（按：日月丑未安命，极喜太阴化科或太阴化权，又喜昌曲同宫、加会、夹命，遇左右亦吉，但不及昌曲之力。日月同守命宫，三方无吉反为凶，若遇太阳化忌，夭折之命。）？

天梁、天马陷，飘荡无疑。

巳亥申宫安命，天马同宫，亦与天梁失陷同值，或与火、陀、空、劫、刑忌逢遇交会，依此而断。梁、马陷于恶曜，多主飘荡天涯也。（按：天梁在巳、亥、申宫为陷地。遇凶煞、天马作上例断之，陀罗同宫必主牢狱。若众吉同宫会合，不见凶煞，仍有富贵，只是劳碌异常，终身奔走。）

廉贞杀不加，声名远播。

杀谓四煞也，如寅宫安命与廉贞同垣，无四煞冲照，而且三合吉众，亦主大贵，加煞则平常。于身宫庙旺廉贞守命，无煞冲照亦系吉格。（按：廉贞在寅申宫守命，格局已然不俗，作上格论之，无煞加亦主富贵。若会合众吉，富贵成就远较他格为高。廉贞寅申，主少年得意，多在三十岁前就会一鸣惊人，经商者发财亦早。三十岁后反有减弱之势。男命英俊，有阳刚之气；女命清秀，利落，形象气质佳。）

日照雷门，富贵荣华。

卯宫安命，太阳坐守，三方更见辅、弼、昌、曲、魁、钺拱照，富贵不小，惟乙、辛、壬年生人合格，他年生者亦主吉利，惟以三方四正无煞刑冲为限。卯宫太阳守命，为日“日照雷门”，加刑忌四煞亦主温饱。

（按：太阳在卯守命，亦属名大于利之兆，不见昌曲禄存，难有大富贵，只为一般公务员而已。不少人从事教育工作，或一般文职工作。女命加吉，会嫁给有钱人，不然丈夫也属官贵人士。）

月朗天门，进爵封侯。

亥宫安命，太阴坐守，更见三方吉拱，主大富贵，无吉亦主食足衣暖，杂职维生。“月朗天门”格，三方四正吉拱无煞，丙、丁生人主贵，壬、癸生人主富。（按：太阴亥宫守命多主富，极喜昌曲同守，自是富贵出众。最怕火铃同宫，主人奸诈顽器，或牢狱刑伤、意外事故。）

寅逢府相，位登一品之荣。

寅宫安命，天府午宫，天相戌宫来朝，三方四正无空劫煞忌冲破，甲生人遇之财官双美，富贵双全，加煞则福减，不为美论。如在申宫安命，子府辰相来朝，众吉齐凑，无煞忌空劫刑冲亦主贵。（按：此指廉贞寅申守命会吉。陀罗同宫主人色欲，或为武职。见前注解。）

墓逢左右，尊居八座之贵。

辰戌丑未为四墓，安命、身于此遇辅弼二吉同垣或对照主富贵。或三方遇此二吉合照，无煞忌空劫冲破，亦主福寿，若加煞温饱不虑。（按：左右二星在丑未守命，或辰戌冲照，或他宫单守，不见紫府十四正星同垣，纵有富贵，其人多是二传手，居于辅佐位置，在本身阶层中，难达最高位。）

梁居午位，官资清显。

午宫安命，天梁坐守是也。三方四正无煞忌空劫拱照，丁生人上格，己生人次之，惟癸生人亦主富，其它之年生者更次之。（按：天梁居午，宜干公职，少有经商做老板者。最忌太阳在子宫化忌来冲，不见吉星，多主劳碌贫忙。）

曲遇梁星，位至至台纲。

午宫安命，梁曲同垣坐守为上格，寅宫守命次之。或天梁在午宫，文昌在子拱照者，官至二三品之贵。（按：天梁居午，最喜昌曲同垣，天梁于他宫亦然。见左右虽吉，但不及昌曲之力。）

科禄巡逢，周勃欣然入相。

命宫有吉坐守，三方化吉拱照（化吉谓科、权、禄），或命前三位遇科权禄，皆主富贵。（按：所谓命前三位即是父母、命宫、兄弟三宫。）

文星暗拱，贾谊允矣登科。

如命宫有吉，迁移、财帛、官禄三方复有文昌，文昌、化科拱照是也。（按：文昌、文昌在命宫三方四正化科，多主其人金榜题名。昌曲在官禄宫化科必然是大学生。）

擎羊、火星，威权出众；贪武同行，威镇边夷。

辰戌丑未四墓安命，遇羊、火庙旺坐守，三方吉拱，主文武双全，兵权万里。如命与贪狼、武曲同守吉垣（火旺之地），亦同此断。（按：擎羊火星如上例，虽主武贵，谨防凶死，警察多主殉职。遇白虎、官符、官府、昌曲、忌星、天机、七杀、破军多是打家劫舍的恶徒。）

李广不封，擎羊逢于力士。

擎羊、力士入命，纵吉多亦不为福（甲生人安命卯宫；丙戌生人安命午宫；庚生人安命酉宫；壬生人安命子宫，擎羊、力士同垣），易遭蹇滞，吉少则平常之论，加煞最凶，女命不论（封侯之事与女命无涉），然擎羊失陷亦主刑夫克子。（按：遇上例之人，纵有吉星，经商必主发后暴败，酒色赌博而破家荡产。无吉星必为罪犯。不论有吉无吉，均要吃官司，进牢房，轻重不论。）

颜回夭折，文昌陷于天伤。

（按：颜回字子渊，乃孔子之弟子，年二十九，发尽白，早死。）如卯时生人，安命寅宫，其文昌陷于未宫天伤之地，又遇七杀及羊陀迭并之年，则以此断。（按：昌曲同在奴仆宫或同在疾厄宫，多半不能考上大学。）

仲由威猛，廉贞入庙遇将军。

（按：仲由字子路，孔子之弟子，性鄙，好勇力，后死于孔悝之乱。）命立申宫，癸年生人，廉贞将军坐守是也。（按：廉贞、将军同守命垣，必为胆大之人，一生敢闯敢干，男女同论。）

子羽才能，巨宿同梁冲且合。

（按：子羽又名澹台灭明，孔子弟子，形貌丑陋，却名扬诸侯。孔子尝言：“以貌取人，失之子羽”。）子羽立命申宫，子宫天同太阴，寅宫巨门太阳，辰宫天机天梁，又得科、权、禄及辅弼拱照，则合此格是也。

寅申最喜同梁会。

天同天梁在寅宫坐命，三方吉化，甲庚及申年生人富贵。又如申宫安命，值同、梁二星共垣，吉众无煞，甲庚及寅年生人亦富贵。（按：同梁寅申，为人颇为爽直，即使劳碌，也自带三分福气。纵不见天马，亦主背井离乡，有天马禄存，异乡荣达。）

辰戌应嫌陷巨门。

巨门在辰戌二宫安命，为失陷，主作事颠倒蹇滞难遂，加煞尚主唇舌之非，刑伤不免，更遇恶陷尤凶。

（按：巨门辰戌，人必伪善，见风驶舵，宜文不宜武。不论有吉无吉，最忌安于现状，不思进取。有火铃在命迁，冲出天罗地网，始能论福。巨门化忌，必有牢狱。）

禄倒马倒，忌太岁之合劫空。

如禄、马（化禄或禄存及天马）坐于败、绝、死、衰之地，并与空亡同垣，谓之禄倒马倒，而遇流年太岁（行此禄马之地）复会天空、地劫，既主驳杂灾悔，又主发不住财，重则有破财之厄。

运衰限衰，喜紫微之解凶厄。

如大小二限不逢吉曜，而命、身有紫微守照，限虽凶亦可主平稳，盖因命、身有主之故。惟紫微与煞忌空劫同宫，则力薄能弱，无以为吉也。

孤贫多有寿，富贵每天亡。

如命中主星弱，及财、官、子息均陷恶地，则主减禄延寿。又如太岁坐命，主星又弱，然财、官、迁移三宫均化吉，且行限又吉，可主横发，但不及久，十年二十年运遇即遭夭亡，是谓“命星陷弱，富贵夭亡”也。

（按：命不当发，发财必死，或遭奇祸。）？

吊客丧门，绿珠有堕楼之厄。

（按：绿珠乃晋时石崇宠妾，善吹笛，伦党孙秀曾指明向石崇索取，为石崇所拒，后石崇被逮，绿珠坠楼自杀。）大小二限俱逢，前有丧门，后有吊客，以及太岁遇凶星，必遭凶厄惊险。（按：大小二限遇流年丧门、吊客各踞一宫，流年太岁宫又值凶星，依此断。）？

官符太岁，公冶有縲继之忧。

命、身坐官符，流年太岁行抵此宫，流年“岁建”一曜又与此生年官符重叠，并有凶曜或流煞冲照，主牢狱之灾。身宫有官符，大限行抵此宫，有官符同垣，小限与太岁共抵此宫位，三合诸恶流煞，同一理断，吉众者灾轻可解。（按：公冶即指公冶长，孔子之弟子，又为孔子的女婿，能识鸟语）

按：原命宫或者身宫有官符，暗示可能会坐牢，至于到底有没有，发生在何年，将以上所述列表于下，自可明晰：

生年支

子
丑
寅
卯
辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥
官符

辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥
子
丑
寅
卯

命身官
辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥

子
丑
寅
卯

流年支

辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥
子
丑
寅
卯

所主

忌太岁行抵官符所在之宫，或者太岁、大限、小限共抵此宫（有二者亦算条件成立），三方有凶曜、流煞冲照，主牢狱之灾。

以上仅为推算牢狱凶灾的程式之一。

限至天罗地网，屈原溺水而亡。

大小二限行至辰或戌宫，逢五行相克之星，更有太岁、丧门、白虎及空、劫或四煞（或流年羊陀）一并冲照，其限最凶。

按：大小二限同在辰戌或一在辰，一在戌，多主不吉。遇寅申流年之白虎丧门分守辰戌，大限或小限宫三方四正逢羊陀（或流羊流陀）、火铃、劫、空会齐，就算条件成立，多主大凶，甚至死亡。

运遇地劫天空，阮籍有贫穷之苦。

（按：阮籍，三国是时魏国人，思想家、文学家，为“竹林七贤”之一。）大小二限俱逢于十二宫中，遇合空、劫拱冲，虽吉多亦财来财去，不易聚积，如二限逢空劫，又逢流年煞曜之冲照，十九多主贫困。

文昌文曲会廉贞，丧命夭年。

巳亥二宫安命，有廉贞和文昌或文曲同宫，主祸多于福，再有煞忌冲照，有夭折之危。或破军与文昌或文曲坐命在子，对宫有廉贞，七杀与文昌或文曲坐命在戌，对宫有廉贞正照，亦与此断，吉众灾轻。

命空限空无吉凑，功名蹭蹬。

如命逢天空加煞，其功名必不能成就。命有正星，三方吉化而亦有空劫守命，主灯火辛勤难以发达。诀云：“劫空入命，贵难求也”。（按：劫空在命，多主其人赚钱意识不强，或并无赚钱能力，又不主财，故此星最不宜经商。命宫三方吉众入庙，亦有富贵，但终因劫空之害，一生劳多功少，事业成就当减半论之。）

生逢天空，犹如半夭折翅。

命宫值天空坐守，作庸常之论，尤恐中年跌刈。倘若财旺横发，必主凶亡。如命在亥，子时生人，命在巳，午时生人则是也。（按：命在亥，空劫同守，命在巳，空劫同守，甚难发福，且不主寿，至少减寿十年。若又遇陀罗火铃同守，主夭。）

命中遇劫，恰如浪里行船。

命宫遇地劫坐守，主人庸常，亦不主财，加煞忌尤凶。

项羽英雄，限至天空而丧国。

大小二限俱逢天空是也。（按：大限与小限或流年太岁一在地劫，一在天空，多主凶危破败，再遇凶煞合，死亡之兆。）

石崇豪富，限至劫地以亡家。

（按：石崇（249—300）己巳年七月初九辰时生，紫相在辰坐命。西晋时人，初为修武令，累迁至侍中，掠财产无数，富可敌国，八王之乱时为赵王伦所杀。）大小二限俱逢于地劫之垣，或二限临至空、劫双夹之地，更遇流煞冲照。

吕后专权，两重天禄天马。

禄存守命，又与化禄、天马二星同宫是也。（按：女命禄存、化禄、天马同在命宫，必作贵妇。但身心不闲，故主专权。）

杨妃好色，三合文昌文昌。

女命文昌拱照，更会太阴、天机，必主淫佚。如命有贵星坐守正照，吉众而无煞忌冲破，主有贵妇之福。

（按：女命三合文昌，或在命宫，每主其人聪明，惹人喜爱与追求，性生活需求多，少能满足。在人际交往广泛的现代社会，最易红杏出墙。）

天梁遇马，女命贱而且淫。

如寅申巳亥四宫安命，遇天马坐守，而三方有天梁合照是也。或命陷于四生之地，与梁、马同值，三方吉少亦同一理断。

昌曲夹墀，男命贵而且显。

太阳为丹墀，太阴为桂墀，如日月在丑未守命，前后二宫有昌曲来夹则是，若有辅弼加会，尤主富贵双全。

极居卯酉，多为脱俗僧人。

紫微为北极，与贪狼同宫于卯酉而加煞，多主僧道，无煞忌诸恶冲照，三方吉化，更且会遇辅弼魁钺，多主富贵堪期。

贞居卯酉，多是公胥吏辈。

卯酉安命，廉贞破军坐守加煞，必作公门胥吏，加忌为奴仆。

辅府同宫，尊居万乘。

辰戌二宫安命，值此二星坐守，更会三主吉化拱冲，主极品之贵。

廉贞七杀，流荡天涯。

巳亥二宫安命，二星各守命、身宫，更加煞忌空劫，主流荡天涯，在外艰辛。

邓通饿死，运逢大耗之乡。

（按：邓通西汉人，得汉文帝宠幸，赐铜山，许其铸钱。后景帝即位免其官，家财尽被没收，邓通遂寄食人家，饿死。）二限行至空、劫相夹之地，且该地大耗坐守，并有凶曜同垣，三合流煞冲照，太岁又坐不吉之位，众凶齐凑，多主极其危厄也。

夫子绝粮，限到天伤之内。

（按：孔子在陈国、蔡国时，遭二国之士大夫发徒役围于野，不得行，绝粮，后楚昭王师迎孔子，得免此厄。）天伤守大限，与大耗同宫，前后夹恶，小限俱到叠逢，流煞冲照，必蹇。

昌、铃、陀、武，限至投河。

此四星交会于辰戌二宫，辛、己、壬年生人二限行至辰戌，多遭水厄。又，命立辰戌值四星会遇，加恶煞空劫忌，限至死于外道。

按：辛年生人，戌有擎羊，文昌化忌；己年生人，文曲化忌；壬年生人，戌有陀罗，武曲化忌。原命在辰或戌，二宫有昌铃陀武，多主水厄凶死。或者行限至辰或戌，二宫有昌铃陀武，主此限遭淹死，或其它恶事死亡。大小二限及太岁宫位有此四星亦有重灾，非独限于辰戌宫而言。

巨、火、擎羊，防遭缢死。

此三星坐守身、命，大小二限又逢恶煞，或太岁遇凶，流煞冲照则是。

命里逢空，不飘流则主疾苦。

如命宫不见正星，单值天空坐守，更三方加煞化忌，则依此断，吉星拱照命身宫，则灾悔不至甚也。（空劫单守命宫，多主背井离乡，异地安居。三方无吉，飘流之客。）

马头带剑，非夭折则主刑伤。

擎羊在午守命，卯宫次之，酉又次之，为擎羊落陷是也。诀云：“擎羊居子午卯酉陷地，作祸兴殃，刑克极重，甲戌庚壬生人必有凶灾”。（按：须修身养性，行善积德方可减免灾祸。）

陀罗陷四生，凶如子午羊。

命立寅申巳亥，值陀罗坐守，凶如马头带剑，三方四正若是吉少恶聚，复遇煞忌刑冲，定主非夭即伤，六亲不和，然而破相离家，远出谋生亦可获吉。三方众吉拱照俱无煞忌空劫，仅主灾轻，而艰苦劳碌难免。

（按：陀罗于寅申巳亥守命，又主人狡猾多诈，不论富贵与否，必坐牢之事。巳亥更验。）

子午破军，加官进禄。

子午二宫逢破军守命，三方众吉拱照，无煞忌诸恶，财官双美。（按：须甲丁己癸年方吉。）

昌贪居命，粉骨碎尸。

巳亥二宫安命，值此二星坐守，加煞化忌主夭亡，官禄宫遇之亦然。（按：廉贪巳亥在命，不喜昌曲同守，加煞化忌，多主夭折，或从高处跌下摔死，如空难。行限逢此，勿到高处或乘飞机。守疾厄宫主得性病，限年逢同论。）

朝七杀守命旺宫是也，如子午寅申为朝斗，三方为仰斗，入格者富贵，若居迁移、官禄二宫不在此论。人逢“七杀朝斗”格，三方四正不可逢煞忌空劫等诸恶刑冲，不然则为破格，福泽不生。（按：七杀寅申子午，只要不见煞星，自然成格，必有成就。若有吉星又有煞星会合，虽有成就，亦多起伏不顺，财来财去，更防刑伤、残疾、短寿。若只有煞星守照而无吉，只作贫穷、夭折而且残疾之命。）

文桂文华，九重贵显。

文昌为文桂，文曲为文华，如丑未安命值之，更遇三方吉化，或有天禄、魁、钺冲照夹拱，必贵显无疑，否则若逢四煞忌空劫，虽昌曲无用耳。

丹墀桂墀，早遂青云之志。

日居卯辰巳，月入酉戌亥，此六宫身命值之是也。日月于旺宫守命、身，亦宜见魁钺诸吉之冲照或夹拱，然则可致少年得志，早遂青云。（日月庙旺守命，多主少年得志，一生快乐。）

合禄拱禄，定为巨擘之臣。

禄存与化禄在财官二宫合命，或命坐禄而迁移有禄对拱，皆主富贵。诀云：“合禄拱禄堆金玉，爵位高迁衣紫袍”。

阴阳会昌曲，出世荣华。

如命坐日、月，财官二宫昌曲来会，或命坐昌曲，财官二宫日、月来朝，更遇魁、钺及众吉拱照，富贵必矣。

辅弼遇财官，衣绯著紫。

如命、身有正星或吉遇，三方财帛、官禄及迁移辅弼来朝是也。（命宫三方会合辅弼，所受助力尤多，并有侥幸好运。）

巨梁相会廉贞并，合禄鸳鸯一世荣。

旧注：巨、梁、贪、廉四星身命三合相逢于庙旺地并见吉化，再有禄存、化禄居夫妻宫则是。如四星庙旺交会拱照命、身宫，有禄来合，亦主富贵。（按：巨门与天梁各守命身尚可，而与贪狼、廉贞三合则为不可能之事。此处暂不可解，据云斗数其它派别尚有此一说。）

武曲闲宫多手艺。

武曲在寅申巳亥卯酉为闲宫，于此守命，加煞者手艺安身。

?贪狼巳亥守命加煞，主作屠宰，煞众或遇空劫忌，主寿元不长。（按：廉贞贪狼在巳亥守命加煞者，见之多矣，并非以屠宰为业。其人大多不务正业，虚浮不实，品性卑鄙。）

天禄朝垣，身荣贵显。

如甲生人立命寅宫，甲禄到寅守命，亦作禄朝垣格。又如庚禄居申，乙禄居卯，辛禄居酉，则命立于上例四宫与禄同守，均为天禄朝垣之格，惟在巳亥子午安命值禄星，不为天禄之格。

魁星临命，位列三台。

天魁或天钺与文曲或文昌在命，更与化科星同宫，为奇格，位列三台

武曲居乾戌亥上，最怕太阴逢贪狼。

旧注：武曲在戌亥守命，三方见太阴、贪狼，又见煞忌不为美，定主少年不利，但有贪、火冲破则主贵，甲己壬生人合格。（按：武曲在戌守命，对宫有贪狼，但三方绝不会见太阴；武曲在亥守命，贪狼在卯宫，但三方亦不会见太阴，此处暂不可解，不一定是古人故意说错，据云斗数其它派别尚有此一说。）

化禄还为好，休向墓中藏。

如武曲、太阴、贪狼化禄守照命宫，更加三方吉曜亦主富贵，但辰戌丑未化禄守命，虽吉无用。（按：化禄居四墓，并非古人所说虽吉无用。）

子午巨门，石中隐玉。

子、午二宫安命、身，更得申、辰或寅、戌科、禄合照，富贵必矣。

明禄暗禄，锦上添花。

假如甲生人立命亥宫，得化禄坐守（按：廉贞贪狼在亥，甲生人廉贞化禄），又得寅禄来合，盖寅与亥合，谓之明禄暗禄格，主福寿富奢。（按：廉贞贪狼在亥坐命，壬生人寅宫天梁化禄，与命宫禄存相合，亦是。）

紫微辰戌遇破军，富而不贵有虚名。

辰戌二宫安命，值紫微，对宫遇破军，乃为破格，必不贵也，纵然发财亦无享受也。（按：紫微在辰戌守命，遇吉星，并非个个不贵，只是富者居多数而已。）

昌曲破军逢，刑克多劳碌。

如卯、酉、巳、亥四宫破军守命，虽得文昌、文曲亦非全吉，若遇刑克、化忌亦不足贵。（亦有作卯酉辰戌者，惟辰戌破军守命亦如巳亥雷同）（按：所本人经验，昌曲破军同宫于寅，遇吉主贵。辰戌的破军，尤喜昌曲冲照。）

贪武墓中居，三十才发福。

如辰戌丑未四墓得贪、武二星守命，主少年不利，加化忌主夭，诀云：“贪、武不发少年人，运过三十才发福”。（按：贪、武居四墓，大多少年平常。有吉星，一过三十岁，好运就来。）

天同戌宫为反背，丁人化吉主大贵。

天同在戌宫为陷，如遇丁人立命戌宫值之，而午宫有禄存，寅宫亦有化禄、化科，戌宫天同化权，定主富贵。他年生者命立戌宫与天同共垣，无刑煞忌亦主不美，有煞加忌劫，财官俱无，反主不吉。

巨门辰戌为陷地，辛人化吉禄峥嵘。

巨门在辰坐命，本为陷地，如辛生人巨门化禄在辰，则与酉宫禄存暗合，子宫有太阳化权，必主富贵，加煞非也。巨门在戌坐命，辛人巨门化禄，擎羊入庙，子宫有太阳化权，财官会魁钺，亦是。

机梁酉上化吉者，纵遇财官也不荣。

酉宫立命值天机（与巨门同宫）、天梁（与太阳同宫），实为陷地，虽逢三方吉化亦无力，天机、天梁守命巳亥亦然。

日月最嫌反背，乃为失辉。

太阳在申酉戌亥子，太阴在寅卯辰巳午，则日月无辉，何贵之有？然有日月反背而多富贵者，要看命宫三合吉化拱照，不加煞忌是也。故玉蟾先生曰：“数中议论最精微，断法在人心活变”。（按：日月反背遇吉星，

富多于贵。)

命身定要精求，恐差分毫。

欲安身、命，先辨时辰，真则无不应。身命既定之后，则看本宫生、旺、死、绝如何，然后依星推断。

阴鹭延年增百福，至于陷地不遭伤。

身、命虽弱，并落陷宫，竟然有福寿吉庆，财、官亦称尚佳，此乃祖上余荫或一己善行所致，天相之也。

命实运坚，稻田得雨。

如命坐吉地，又有四面吉拱，行限又佳，自为福论。

命衰限弱，嫩草遭霜。

如命、身坐陷地，三方无吉有凶，运限又逢恶煞，必主灾悔，终身蹇滞，谓之四面楚歌。

论命必推星善恶，巨、破、擎羊性必刚。

此三星守命，若居陷地，不但性刚而已，定主唇舌是非，加煞伤残破败。

府、相、同、梁性必好。

府、相、同、梁皆南斗纯阳之星，身、命值之必得中和之性。

火、劫、空、贪性不常。

此四星守命，性格反复不常。命逢贪狼遇火星，固当富贵，但空劫临之则依上断。

昌曲禄机清秀巧，阴阳左右最慈祥。

昌、曲、禄、机守命不加四煞，主人宽厚英俊，聪明秀丽，亦当富贵。如日、月、左、右坐命不加煞，主人清奇敦厚，度量宽宏，富贵之论。

武、破、贪、贞冲合，局全固贵。

身、命三合遇武、破、廉、贪守照，更得化吉富贵必矣。

羊、陀、七杀相杂，互见则伤。

紫微能降七杀化权，能使羊、陀减恶，故紫微守值命宫固佳，而在三方冲合亦可。但七杀、羊、陀合照守值身命终非吉祥，到老亦不得善终也，宜详参之。

贪狼廉贞破军恶，七杀擎羊陀罗凶。

身、命三合有六星守照，或见廉贞化忌，三方吉少凶多，定主淫邪破败或刑伤，甚而毒克，至为不美也。

火星铃星专作祸，劫空伤使祸重重。

大小二限值此凶星，定主灾悔多端。如身、命逢之而得众吉拱照，火、铃、祸轻，空、劫不宜，天伤、天使如落恶地而值二限，多主是年凶灾。

巨门、忌星皆不吉，运、身、命、限忌相逢。

忌星乃化忌陀罗，十二宫身命二限逢之皆主不利，况巨门本非吉曜，若陷地值此，何吉之有。

更兼太岁官符至，官非口舌决不空。

承上句，太岁、官符，本为兴讼之神，况巨门乃非之曜，又兼忌星临之，其官非口舌绝不能免。

吊客、丧门又相遇，管教灾病两相攻。

吊客、丧门本主刑孝，但不逢七杀刑刃犹可或免，然疾病必有，况忌是最能生疾，喜众吉解。

七杀守身终是天。

七杀守身、命恶地，加煞，是依此断。（按：七杀守命宫或身宫，遇恶星同宫，减寿无疑，更防夭折。）

贪狼入命必为娼。

贪狼守命虽不加煞，或在三合照临，亦主淫佚。如加煞陷地，则主男子浪荡，女子淫乱，秘云：“贪狼三合相冲照，也学韩君去偷香”。（按：此处韩君当指唐末诗人韩致光，善写艳情诗，词藻华丽，称“香奁体”。）

贪狼守命，多主性欲强，每有私情，居官禄宫亦然，男女同论。加煞陷地作上断。）

心好命微亦主寿。

如上述“阴鹭延年增百福”之说。

心毒命固亦夭亡。

与上句反者便见。如诸葛孔明用智烧藤甲军，乃减数年之寿也。（按：此仅一般的说法，必毒命固亦有长寿之人，只是长寿的比例少些，心好命微亦有短命之人，短命的还不见得少。有无德而受恩者，有无过而遇祸者，有窃国者为诸侯，有窃钩者遭诛杀。富贵贫贱举衰存亡等事，无一不是命中注定，有奸盗大辟而不被人知，有罚赎小过而遭重罪。孟子云：莫非命也，顺受其正云尔。王充《论衡》云：命，吉凶之主也，自然之道，适偶之数，非有他气旁物厌胜感动使之然也。）

今人命有千金贵，运去之时岂久长？数内包藏多少理，学者须当仔细详。

白话译文

紫微星为众星之主宰，大运流年为扶身助命的根本。天道运行变化无常，落于人身则形成各种命运格局。论命须先明格局，次看诸星配置。同年同月同日同时出生之人，却有贫贱富贵、寿夭之别——差异正在于命盘结构不同。有人身处凶限，仍能积累万贯；有人运逢旺乡，却年年困苦。祸福不可一概而论，吉凶不可一例而推。

欲知一生荣枯，须看主星（命宫主星）、佐星（辅助星曜）、运限（大运流年）三者是否俱吉。三者皆吉则一生安泰；三者俱弱，流年再遇煞冲，则灾祸难免。

论宫位强弱：五行分四生地（寅申巳亥）、四败地（子午卯酉）、四墓地（辰戌丑未）。命宫立于五行生旺之地则富，死绝之地则贫；身宫（安身之宫，代表根基）居生旺则贵，死绝则贱。论命须先看福德宫，再细察迁移宫，并兼顾对宫与三合的整体配合。

命好、身好、限好，到老荣昌：命宫与身宫皆居长生帝旺，吉星庙旺同守，财帛、迁移、官禄三宫亦皆吉利，运限顺遂，则一生谋事顺遂。

命衰、身衰、限衰，终身乞丐：命身居死绝之地，本宫又无吉化，更遭擎羊、陀罗、火星、铃星、天空、地劫等凶曜交会，运限亦无吉星扶持，则一生贫贱至极。

六种"夹局"吉凶：- 夹贵（魁钺夹命）、夹禄（禄存夹命）、夹权（化权夹命）、夹科（化科夹命）——皆主富贵 - 夹昌曲（文昌文曲夹命）——主显贵有文名 - 夹空劫（天空地劫夹命）——主贫寒孤苦 - 夹羊陀（擎羊陀罗夹禄存）——主下格贫贱

星曜吉凶辩证：廉贞七杀若居庙旺，反成积富之人；天梁太阴若居陷地，主孤寒飘荡。武贪同守命身，先贫后富；先富后贫，多因中年运逢劫煞空耗。

名格举要：- 七杀朝斗格（寅申子午安命遇七杀）：爵禄荣昌 - 紫府同宫格（寅申宫紫微天府同守）：终身福厚 - 紫微居午无煞：位至三公 - 科权禄拱命：名誉昭彰，富贵可期 - 日月并明（丑宫命遇巳日酉月）：官居侯伯 - 府相朝垣（三合天府天相照命）：全家食禄 - 七杀破军：宜出外，加吉富贵，不见吉则技术安身 - 机月同梁（天机太阴天同天梁）：多主公门刀笔之职

凶兆警示：苗而不秀（科星陷于空劫）；发不主财（禄星入弱地）；天梁天马陷于凶煞，主飘荡天涯；昌曲陷于天伤，主夭折；擎羊逢力士，纵吉多亦易蹇滞遭牢狱。

全篇反复强调：论命须综合三方四正、庙旺陷落、运限流年，切忌执一星断吉凶。

关键词

命宫：紫微斗数安命之宫，代表先天禀赋与一生格局的核心起点。

三方四正：命宫及其三合宫、对宫共四宫，是判断一宫吉凶的完整视角。

庙旺利陷：星曜在不同宫位有强弱之分，庙旺为得力，陷地则力弱或反凶。

四化：化禄（财禄）、化权（权势）、化科（名誉）、化忌（阻滞），是论命的动态变量。

格局：特定星曜在特定宫位的组合，如「七杀朝斗」，决定命盘整体层次高下。

现代启示

《斗数骨髓赋》的核心逻辑与现代系统思维高度契合：人的处境从不由单一因素决定，而是多重变量交叉作用的结果。古人以「主星吉、佐星吉、运限吉，三者俱备方为福」描述这种复杂性——任何单一优势，若缺乏时机与环境配合，都难以真正发挥。

「同年同月同日同时生，却有贫贱富贵之异」，放在今天可理解为：相同的先天条件，叠加不同的家庭背景、社会机遇与个人选择，最终塑造出截然不同的人生轨迹。

古人将困境归结为「空劫夹命」「羊陀夹煞」，其人文关怀在于：为身处逆境者提供解释框架，减少自我否定与无力感。这与心理学中「归因方式影响心理健康」的研究不谋而合——当一个人相信处境有结构性原因，往往比单纯自责更能保存行动力。

你认为，改变命运格局的关键，是改变外部环境，还是重塑内在的归因模式？