



高血压性疾病、肾病等六项都与肥胖有关。医生一定会建议病人，减肥及少盐是降低罹患高血压的重要准则。根本之道，维持标准体重是保持健康的不二法门。大多数肥胖属于单纯性肥胖，亦即非续发于其他疾病者（如甲状腺机能低下、库辛氏症候群等）。

对成人肥胖定义为：身体质量指数BMI（Body Mass Index）=体重(kg)/身高²(m²)=体重(Lb)/身高²(In²)×703介于24~27之间为过重；介于27~30之间为轻度肥胖；介于30~35之间为中度肥胖；大于35为重度肥胖。（各国家标准不同）腰围：男性：>=90公分；女性：>=80公分腰围超标，腰围过粗者多数有血压异常，易引发心血管疾病。

研究发现，当腰围每增加一公分，小中风发生机率会增加二%，男性腰围应维持在九十公分、女性要维持在八十公分以内。BMI值原来的设计是一个用于公众健康研究的统计工具。当我们需要知道肥胖是否为某一疾病的致病原因时，我们可以把病人的身高及体重换算成BMI值，再找出其数值及病发率是否有线性关联。不过，随着科技进步，现时BMI值只是一个参考值。

根据统计，十大死因中常见的恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、糖尿病、

要真正量度病人是否肥胖，体脂肪率比BMI更准确、而腰围身高比又比体脂肪率好，但是最好的看法是看内脏脂肪（若内脏脂肪正常，就算腰围很大及体脂率很高，健康风险不高，日本相扑力士很多都是这种胖法）。但是体脂肪率及内脏脂肪需专业医事人员的检查才能得知，而腰围与身高比或腰围与臀围的比值则尚未得到定论。

自古以来，减肥方法五花八门，千奇百怪。说穿了，最终目的是进少出多。减肥没有任何捷径，进少出多是唯一一条路。想要减肥的第一个步骤，就是先维持现有的体重，不再缓幅增加。这是一个很重测试指标。因为，人的体重会随年龄及荷尔蒙的变化，而很难避免的，一定会增加。如果能将体重维持住，两年后体重还是一样，也是另一种减肥。

许多媒体广告，一再强调短期减肥的效果。笔者不是很赞成，这种速战速决的方式。笔者的看法是，减重的原则，应该要持续，稳定，并且要维持。从临床的经验上来说，减重不宜太快，一周以一磅或0.5~1公斤为原则（每个月2~4公斤）。因为减重太快，多采用低热量摄取，且营养不均衡或营养素摄取不足

等方法达成。这会造成体内新陈代谢不正常，及影响荷尔蒙代谢。

且在长期饥饿情况下，因摄取热量及营养素的不足，同时加上身体水分大量流失，肌肉蛋白质分解，易造成暂时性的肝、肾功能失调，并且因为反覆减重、代谢率下降而影响肠胃功能，易发生消化不良，或肠胃疾病等不良后果。并造成抵抗力减弱，而易感冒及身体易酸痛、月经不规律、易掉发及皮肤变差、器官功能失调等副作用。

在这么多架构减肥计划中，饮食控制是减肥最重要的工作。注意事项很简单，就是将一天的总热量分成6等分，早餐3等分，午餐2等分，晚餐1等分（换句话说即早餐要像国王，午餐要像贵族、晚餐要像平民）营养平均分配，不偏废任何一餐。定时定量，勿暴饮暴食。点心应列入饮食计划，晚餐不过量，不吃宵夜，不无谓应酬。

维持均衡的营养，摄取充足的蛋白质、维生素及矿物质。早餐多吃低脂蛋白质，整天较不容易饿。因为，人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的，就是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪。如果早餐以碳水化合物为主（米、面、面包等），到了中午所消耗掉的，就只是你吃进去的“糖”而已。

所以，要减肥，早餐就要减少碳水化合物的摄入。低脂蛋白质可以增加饱足感，又不会摄入多余脂肪——早餐少吃一片面包而换成一颗鸡蛋，能保持更久的饱足感，中午就不致狼吞虎咽了。忌

食甜腻、油炸食品，饭后不随意吃零食，尤其高热量、高油脂类、甜食、饮料（如肥肉、糕点、坚果、汽水可乐等），以白开水取代含糖饮料；

睡前4小时避免吃任何含热量的食物。烹饪多采用蒸、煮、烤、凉拌等低油方式。选用热量低、体积大、膳食纤维丰富的食物。例如绿色蔬菜。另外一个很重要的动作，就是维持细嚼慢咽饮食习惯，延长进食时间。研究显示，细嚼慢咽比狼吞虎咽，对控制体重更有帮助，而且咀嚼次数较少是导致肥胖的风险因素之一。

较多的咀嚼次数可减少每餐的热量摄取。研究发现，多咀嚼可降低刺激食欲增加的胆囊收缩素分泌，却增加抑制食欲及胃的饥饿素分泌，而告诉大脑何时该吃该停。因此每口食物多嚼25下，热量摄取可减少12%。不要吃太咸太辣，因为食物口味重易增加食欲，另外吃清淡可控制血压，减轻心脏负荷。

这是一个小细节，但是很多人都忽略，改变用餐顺序，是很有效的减肥方法。先喝汤，再吃蔬菜，再慢慢吃肉类和米饭，不要吃饱（以吃到八分饱为宜）。饿得受不了时，先吃些全麦高纤的小点心，再喝一杯水。亦可准备一些低热量点心作为解馋之用。多吃新鲜蔬果，水果宜尽量选择糖分低的种类（如蕃茄、木瓜等）。

（本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师）

主编：李秉信
第三百五十三期
2019年6月22日
联络电话：562-900-5199
向道网
www.IFindTao.com



本版面为付费社区宣传，
内容与本报无关。

现代人的营养过剩，食物的摄入量，远远超过需求量。这种不正常现象，相伴而来肥胖，是现代人健康的克星。甚至，我们可以说，肥胖是万病之源，万恶之首。不但会使患者得到心血管疾、糖尿病、脂肪肝、胆结石、痛风、关节炎和肿瘤等疾病罹患率增加，而且其症状亦随肥胖程度而益形严重。甚至呈现不可逆性，一发不可收拾。

根据统计，十大死因中常见的恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、糖尿病、

易道心法人道篇
系列之三十六

李秉信

疑情前念已过后念未起

七末那识，执取种子发动起现行。更可以让行者，由内空自然而然升起的力量，产生一种与第一因云端连结的助力，以提升清醒警觉的心力。自身本性声音，像是魔音环绕一样，念念相续，一个念头接著一个念头，向你喃喃自语。有根器修行者，开始寻求停止心理时间的流动的办法。前念已过，后念未起的工夫作得好，心理时间过去、现在、未来的流动会自然停止。

我们也可以这么说，当心理时间的流动停止时，每个转动施为都是当下。这是一个很简单的道理，没有心理时间的流动，就没有心理速度快慢的比量。没比量就没有速度感，速度感消失了即在当下。行者开始捉摸到，我们很难避免的，老是习气先行。然而，在习气流动的过程当中，你一定会经历前念已过，后念未起的空档。宗师所说的一念当下，不正是这个味道？

这个时候，你行深的功夫，可以遏止第七末那识暂停流动，砍掉习气的运作，即刻回到当下，就不被习气牵著鼻子走。我们可以把习气的味道，说的更清楚一点。第七末那识跳过第六识，直接驱动起念，及命令肢体做出动作，自己却浑然不知，这就是习气。第七末那识发号司令，尽是习气的施展。凡夫几乎都是浑然不知不觉、不清不楚的，被习气牵著鼻子走。

看一个人的根器很简单，就是看他斩断习气的本能，是本质具足，还是需要靠经过修炼。大部分的修行人，总是要靠戒律，法门，甚至呢喃不断地咒语，才能够稍微压抑习气的升起。然而，有根基的修行人，不需要教导，在潜意识中已经知道，要斩断习气，一定要反其道而行。正如同，笔者在文章开头时所陈述，习气一定是经由念头，不断地发作出来。

练习前念已过，后念未起，由粗渐细的逆次斩除。只要察觉念头启动前，及任何动作发动前能量聚集时，即刻在前念已过，后念未起中间空隙，做出无限的延展。那样的内空，不但可以遏止第

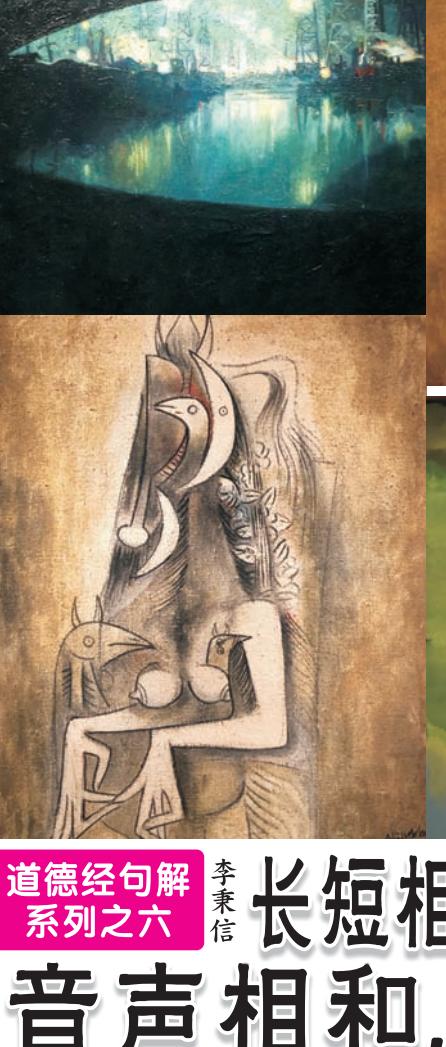
修行人的操练，是从对付自己累世以来，所习惯行坐卧立食开始。我们太习惯自己的习气，连自己的举止行为，都像是模子打炼出来一样，老是这样，绝无例外。修行人练习前念已过，后念未起的中间空隙，是我们可以摆脱习气的唯一机会。我们因为经常被不知不觉的习气，牵著鼻子走而造业。为避免造业，必须练习前念已过，后念未起斩断习气。

深入到习气启动的源头，提升惺惺的作用力。举个例子来说，我们可以练习反其道而行，要做反向取舍。历代的老祖师，常常会要求出家人，从这一餐起，到解七，进斋堂吃饭，要你们改变一切习惯性动作。用右手拿钵、左手拿筷吃饭夹菜……每一个起心动念、动转施为前导，都务必先提问话头，清除心中所有的内容物。当内心空荡无物时，自得无所住而生起惺惺的心。

若是此时继续强力参究，会生起疑情滚动的惺惺慧，带来了寂寂定，令行者身心入定。一般人连很明显的习气动作都警觉不到，当然更觉察不到习气启动的源头。习气发动的源头都觉察不到，何况冥冥中这么微细的自答，当然更觉察不到了，还以为没有给答案。疑情不起，因为冥冥中有答案或不知不觉得答案，当然就生不起疑情。你再怎么说的头头是道，也都只是纸上谈兵，谈到改习气。

一般人都是不知不觉随著习气的牵引，而做出很多惯性的动作，而令心陷入昏昧不清，不惺惺的状态，当然就察觉不到很微细的自问自答。一旦有了答案，就会障碍往内行深探究的力道，没有探究力道，当然就生不起疑情。怎么样诱导疑情成为爆破力，其中的大秘密，就藏在前念已过，后念未起中间空隙。

（本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师）



道德经句解
系列之六

李秉信

长短相形，高下相倾， 声音相和，前后相随

长短相形

这一章主要是在讲「观有」，有无相生、长短相形，都是讲：「有」跟「无」。因为，我们的六根看事情「有」，才有比较，才有分别对待，才有「长短相形」。更深入地说下去，我们所看到的有，都还局限在我们六根之内。超过了六根极限，常常会错乱在「有」跟「无」之间，甚至做出自以为是的判断。

我们来看一则故事：

在佛经上的记载：维摩诘居士是一位在家修行的大乘菩萨，他是一位很有智慧、很慈悲的菩萨。他说：众生有病，故我有病，只要众生有病，他就有病。他的起心动念，行为举止，甚至，我们可以说，他的那个心，跟众生的心，永远的契合在一起。这样的胸怀，不但让地上听众听得法喜，更让环绕在四周中阴众生，为之动容。

有一次讲经说法，讲得很好，讲得天女散花，地涌金莲。那样的胸怀，讲到天人共欢喜；天上的仙女听了高兴的不得了，就纷纷从天上散下仙花来。天女散花的时候，散到天人、菩萨的头上到身上，掉到地上。可是说也奇怪。天女散花到舍利佛的头上，掉到肩上，沾在身上，没有掉下来。好像，花和他沾黏在一起。

舍利弗很紧张，怎么一回事，这个花一直剥不下来。这时候，其中一位仙女就笑著问舍利弗，为什么你非去掉，你身上的鲜花不可？舍利弗就回答说：这个鲜花很美，太艳丽了，会妨碍我的道心。所以我要把它剥掉。仙女笑著说：其实鲜花没有所谓的美丑，只要你能够修到不起这个分别、对待之心，就没有所谓的美丑。

事隔这么多年以后，这句话，至今听起来，仍是这么的妙。我们常常会用我们累世累积的业力，去揣度结果。所以很多东西，因为我们的智慧不够，才会自以为是。用自己的分别心有比较、有分别对待。这对世间的「尺度」方面来说，说长、短（人说高矮）；长短相形，相形就是相互形成，也就是大德的成功，是积很多的小善而完成。

甚至，我们会下断言，这样做是对的，那样做是错的。然而，当我们的心没有分别的时候，是非及黑白，真的有这么大的差别吗？

高下相倾

同理可推，高低是互相对待的。按照一般人对于空间的概念，低为体，高为用；建大楼，低的是基础。这是一个很有意思的故事，一个员外叫一位建筑师来跟他说：我要盖五楼，建筑师就帮他设计，设计好之后半年了，这个员外来看说，我叫你盖五楼，到现在五楼都还未看到。建筑师说：员外啊！你盖五楼

基础要打比较坚固，现在正在打地基。

员外说我要建五楼，我不要建基础，建筑师说：员外啊！你怎么这样讲，那五楼要搭在那里？五楼也要搭在四楼上面，现在基础就还没好，一楼也没有，你就要五楼，我那里有办法？员外才想讲：是这样地吗？所以我们要了解，树木是自己会长大，这是天生自然的，建大楼是人为，但是人为也不能违背这个原理，不能违背自然，还是要从下面开始。

修道人要低心下气，尊前启后。长官疼惜我们，我们尊敬长官。这是高下的道理，今天依循天理，父母要照顾孩子。那么小孩长大要不要照顾父母，把一楼抽掉让二楼掉下来可以吗？不可以，所以这叫做前后一致。不管人生的遭遇如何，环境如何变化，我们的初衷，是要一致，没有改变。这样始终如一，就叫做不能相违。

音声相和

「声」就是名声、人格。大家来世间，都要好名声。但是为了要名声，失去根本，失去道德可以吗？若离开根本，就坏名声了。所以音声相和，讲话「言」方面互相调和。和：就是合顺的意思。同声相应：他大声来，我们小声应；他那边大声来，我们小声一点应，促使他自然降低声音，他大声，你也大喊就不对了。

况且小音通神，因为小声说话别人会接受；大声通鬼，大声纠正别人无效。他先骂我们一句，我们不要骂，那第二句、第三句就没有了。比如：我们向山的这个空谷喊，他就跟你喊，你大声去他大声应，你小声去，他也小声应。你跟他骂，他也不客气跟你骂，不相信明天你可以去试试看。如果你唱歌给他听，他也会唱歌给你听，这叫做「音声相和」。

前后相随

后为体，前为用，前人的种树，是后人的乘凉。有后人的耕耘，才能维持这棵树的生存；日、月也是前后相随，寒暑也是前后相随，这都是配合天地的大道理。故老子以这六种事理，来印证体用不可分。是以圣人：要成就圣人，也是圣人走过的足迹，他是怎么走的呢？

第一：处无为之事。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居，惟弗居，是以不去。无为：率性去做，顺其自然。不言之教：就是以身作则，以德感人。不辞：不辞劳苦，自然地接受。不有：不以有功自居。恃：就是依靠。居：不居功。

（本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师）

易道中医基础
理论系列之六

命门精气之海死生之窦

李秉信

过关。

明·张景岳虽将命门释为女子则为产门，在男子则为精关，但他认为“两肾皆属于命门”。他在《类经附翼》中说：“肾者，诸精之所舍，原气之所系也；故男子以藏精，女子以系胞”之后，遂为后世医家所重视，对命门的地位及其生理功能等有所争论，提出种种不同的见解。归纳起来，有下列几种，兹摘录如下，以供参考。

看一个人的根器很简单，就是看他斩断习气的本能，是本质具足，还是需要靠经过修炼。大部分的修行人，总是要靠戒律，法门，甚至呢喃不断地咒语，才能够稍微压抑习气的升起。然而，有根基的修行人，不需要教导，在潜意识中已经知道，要斩断习气，一定要反其道而行。正如同，笔者在文章开头时所陈述，习气一定是经由念头，不断地发作出来。

练习前念已过，后念未起，由粗渐细的逆次斩除。只要察觉念头启动前，及任何动作发动前能量聚集时，即刻在前念已过，后念未起中间空隙，做出无限的延展。那样的内空，不但可以遏止第

形之物，则外当有经络动脉而形于诊，《灵》《素》亦必著之于经也”。孙氏对命门的认识有三方面：一是命门并不是一个具有形质的脏器，所以无经络之循行，又无动脉之可诊；二是命门的部位虽在两肾之间，但它不过为肾间动气之所在，是一种生生不息，造化之机枢而已；三是肾间动气虽为膀胱之本，生命之源，但不能认为是火。

以上各家对命门的认识，各有不同的见解。从形态言，有有形与无形之论；从部位言，有右肾与两肾之间之辨；从功能言，有主火与非火之争。但他们对命门的主要生理功能是没有分歧的，对于命门的生理功能与肾息息相通也是没有分歧的。肾为五脏之本，内寓真阴和真阳，人体五脏六腑之阴都由肾阴来滋助，五脏六腑之阳又都由肾阳来温养。

张氏强调了命门在人体的重要性，借此以示人们对命门的重视。因此，他在《景岳全书·传忠录》里强调说：“命门为元气之根，为水火之宅。五脏之阴气，非此不能滋；五脏之阳气，非此不能发。”他并强调了命门之中最有阴阳、水火二气，从而发挥阴阳、水火的相互制约，相互为用的作用。

所以他在《类经附翼·真阴论》中说：“命门之火，谓之元气，命门之水，谓之元精。”他这一论点，给肾阴、肾阳的理论奠定了基础。两肾之间的位臵，实以赵献可为首倡。他在《素问·灵兰秘典论》中所指出之“主不明，则十二官危”的启示下，认为肾与命门相通，两者虽有左右之分，但在生理功能是难以分割的；也就是说命门具有肾的功能，肾也具有命门的作用。

自此以后，以右肾为命门之说，尚有晋·王叔和、元·滑寿及明·李梃等三人。如《脉诀琼琅·脉赋》中说：“肾有两枚，分居两手尺部，左为肾，右为命门。”这不仅认为有命门存在，而且有了固定的诊脉部位。《医学入门·脉学赋》则大倡其说，它说：“命门下寄肾右，而丝系曲透膀胱之间，上为心包，而膈膜连脂膜之外，配左肾以藏元精，男女阴阳攸分，相君火以系元气，疾病生死是赖。”

赵氏认为命门是在两肾之间，他的根据有二，一即《素问·刺禁论》“七节之旁，中有小心”之论；一是督脉的经穴命门穴之所在。他根据《内经》这一论点，确立了命门的部位。至于命门的功能，他认为是“一身之主”，所以在同一篇中又说：“愚谓人身别有一主，非心也。命门为十二经之主。”

肾无此，则无以作强而技巧不出矣；膀胱无此，则三焦之气不化，水道不行；脾胃无此，则无能蒸腐水谷，而五味不出矣；肝胆无此，则将军无决断，而谋虑不出矣；大小肠无此，则变化不行，而二便秘矣；心无此，则心明昏，而万事不能应矣